

Titlul în original:
**AWAKEN HEALING ENERGY
THROUGH THE TAO**
MANTAK CHIA

© 1983 AURORA PRESS, INC.
First published by:
AURORA PRESS, INC.
P.O. BOX 573
Santa Fe, New Mexico 87504

Traducere: Lőtei Zoltán

© Copyright 1995 Editura DIVIA
Toate drepturile de publicare, reproducere și adaptare în
limba română (inclusiv desenele) sunt rezervate editurii DIVIA.

Editura DIVIA
C.P. 1-116
3400 Cluj-Napoca ROMÂNIA
fax 004-064-19.84.45

ISBN 973-96789-4-7

MANTAK CHIA

**TREZIREA ENERGIEI
VINDECĂTOARE PRIN
TAO**

**SECRETUL TAOIST
AL CONTROLULUI ENERGIEI INTERNE**


DIVIA
Cluj-Napoca
1995

MULȚUMIRI

Cu această ocazie doresc să mulțumesc tuturor studenților mei care și-au consacrat de bună voie timpul și efortul pentru această practică. De asemenea, doresc să le mulțumesc că au consimțit să fie intervievați, astfel încât să cunoască și alții atât ceea ce ei au experimentat, cât și modul în care au fost ajutați în mod direct de această practică. Vreau să mulțumesc domnului doctor în medicină Lawrence Young, medic asistent la New York Infirmary-Beekman Downtown Hospital, medicului internist doctor C.Y. Hsu, coordonatorul secției de acupunctură și a secției de boli nervoase de la Colegiul de Medicină „Albert Einstein“, domnului doctor Stephen Pan, director al East Asian Research Institute și domnului H. Reid Shaw, avocat, care sunt angajați activ în prezentarea activității mele comunității medicale.

Aș dori să-mi exprim recunoștința față de Sam Langberg pentru înțelegerea acordată și pentru munca sa neobosită depusă pentru elaborarea primei ediții. Deși trăiește în zona New York-ului, el este un adevărat deschizător de drumuri și în același timp un veritabil instructor în Taoismul yoghin, practică yoga de mai mult de zece ani și colaborează cu Taoist Esoteric Yoga Center, elaborând manuale și alte materiale.

Exprim mulțumirile mele lui Michael Winn și Robin Winn pentru lunile petrecute revizuiind și completând ediția a doua. Mulțumesc lui Susan Mackay care a revizuit și a ilustrat lucrarea noastră Taoist Esoteric Yoga. Mulțumiri deosebite și secretarei mele Jo Ann Cutrera pentru răbdarea cu care a dactilografiat manuscrisul lucrării.

În sfârșit, îmi exprim recunoștința față de soția mea, Maneewan Chia, ale cărei sugestii și încurajări pentru realizarea acestei lucrări, ca și a altora, au fost întodeauna valoroase.

CUVÂNT ÎNAINTE

Gunther Weil, doctor în filozofie

În ultimii douăzeci și cinci de ani, Statele Unite și Europa de Vest au fost martorii unei creșteri uimitoare a interesului publicului pentru o mulțime de discipline de evoluție și „creștere“ individuală, precum și pentru metodele holistice de însănătoșire. Încă o dată Vestul a devenit creuzetul în care fuzionează tradițiile sacre ale Orientului cu unele tehnici apărute în Occident, care vizează corpul, mintea și spiritul. Această mișcare, cunoscută în general sub numele de Noua Eră, are multe periodice de largă popularitate și o bibliografie în evidentă creștere; este constituită dintr-un mare număr de grupuri cu orientare spirituală, constituind o piață de desfacere în continuă creștere pentru medicina holistică și alte asemenea tehnologii. Este evidentă o schimbare majoră de atitudine și de ierarhie a valorilor privind viața noastră interioară și responsabilitatea pentru viitorul planetei noastre.

În paralel, putem de asemenea vedea dezvoltându-se o imagine științifică a Universului care seamănă cu imaginea clasică asupra lumii, conformă cu punctul de vedere al marilor religii orientale. Această viziune științifică, ce a luat ființă la sfârșitul secolului al XX-lea, este mai puțin liniară, deterministă și reduționistă, și este situată la frontiera unor științe ca fizica și biologia. Această reprezentare devine din ce în ce mai asemănătoare cu modelul intuitiv, fenomenologic și de interacțiune permanentă a Omului cu Universul, care a caracterizat de mii de ani filosofia și știința chineză.

Tendențele de expansiune a conștiinței și de schimbare a paradigmelor noastre științifice încep să converge spre câteva aplicații practice legate de medicina de orientare holistică. Probabil cel mai bun exemplu în acest sens este terapia prin acupunctură, una dintre cele mai eficiente tehnici ale medicinei clasice chineze. Un fapt puțin cunoscut despre acupunctură și medicina chineză este că acestea s-au inspirat în mare măsură din taoismul yoghin. De fapt, taoismul yoghin este izvorul medicinei chineze și a altor sisteme terapeutice.

Pentru mulți occidentali, Taoismul părea un drum inabordabil și neclar, exemplificat cel mai bine de misterele oraculare ale I Ching-ului și de înțelepciunea lui Lao Tse și Chuang Tsu, filosofii naturii și ai Căii. Pentru cei preocupați de medicina orientală sau de Artele marțiale, sunt interesante discipline ca Macrobiotica sau Tai Chi Chuan, dar natura conexiunilor dintre ele este departe de a fi clară. A sugera o legătură între acestea și sămburele ezoteric al Taoismului înseamnă a împinge confuzia și mai departe. De fapt, chiar conceptul de ezoteric sau de sămbure ascuns al Taoismului este prin el însuși o idee nouă pentru adepții New Age-ului. Ce idee ne putem face asupra fundamentului ezoteric al unei tradiții care este deja atât de dificil de înțeles, în special în ceea ce privește aspectele ei practice?

În contrast cu aceasta, suntem deja acomodați cu conceptele majore ale diferitelor metode de meditație din India și ale practicii yoga, care au început deja să-și găsească locul în cultura noastră începând cu anii 1920. Apreciabilă este și influența sistemelor de gândire și de practică budhistă, în special budhismul Zen și budhismul tibetan, care au început să se infiltreze în conștiința publicului occidental începând cu anii '60. Dar Taoismul? Ce altceva știm cu adevărat despre această tradiție, decât puținele fragmente ale înțelepciunii din I Ching, Tao Te King și puținele elemente practice cunoscute din sistemele de medicină chineză și din artele marțiale? Cum putem începe să înțelegem aplicațiile practice ale acestui sistem antic de vindecare și de dezvoltare spirituală? Ce formă trebuie să ia aceste informații pentru a intra în fondul principal de cunoștințe al societății noastre tehnologice la vremea actualei tranziții?

Cartea maestrului Mantak Chia formulează aceste întrebări și reprezintă, după părerea mea, cea mai bună șansă pentru un occidental de a înțelege și asimila aspectele esențiale ale practicii Taoismului yoghin. Maestrul Chia ne-a făcut un serviciu inestimabil prin prezentarea acestor metode psihofizice într-o formă și succesiune care corespunde viziunii științifice contemporane asupra lumii. Informația din această carte, prima dintr-o serie de lucrări în curs de apariție, care tratează aspectele ezoterice ale Taoismului yoghin, principiile și metodele lui de bază, se referă concis la teoria și practica Circuitului microcosmic, ideea fundamentală a întregului sistem taoist. Datorită experienței obținute prin meditație și a înțelepciunii

ACUPUNCTURA ȘI CIRCUITUL MICROCOSMIC

Înțelepții chinezi au studiat de mii de ani curgerea energiei prin aceste două canale principale, Funcțional și Guvernator, care, unite, formează Circuitul microcosmic, dar au mai descoperit și alte traiecte energetice. De-a lungul acestor meridiane energetice se situează punctele folosite în acupunctură. Dar înainte de a se dezvolta arta acupuncturii, care folosește acele pentru a tonifica sau pentru a dispersa energia diferitelor meridiane, în efortul de a restabili funcționarea normală, vindecătorii chinezi contau pe circulația energiei proprii în interiorul Circuitului microcosmic, în scopul asigurării unei sănătăți bune și a unei vieți lungi. Acești maeștri ai longevității erau foarte căutați, asediați chiar, de cei ce căutau secretul unei vieți lungi și armonioase.

Când a fost adusă acupunctura în Occident, ea era considerată o formă inferioară de medicină și era folosită mai mult în cazurile extreme de boală. În China, cei mai buni erau considerați medicii care se ocupau în primul rând cu profilaxia bolilor și doar în al doilea rând cu vindecarea acestora. Cea mai elevată formă de medicină era deci profilaxia. Astăzi, când începem să acceptăm acupunctura ca pe o practică terapeutică respectabilă, va trebui să acceptăm și ideea capacității noastre înăscute de a preveni boala și de a ne vindeca singuri folosind fluxul natural de energie care trece prin corpul nostru.

SUMAR

În sistemul taoist se începe prin deschiderea și parcurgerea completă a celor două canale principale de energie, primul urcând prin coloana vertebrală, celălalt coborând prin partea anterioară a corpului. Când sunt conectate într-un circuit prin intermediul limbii lipite de cerul gurii, ele vor forma Circuitul microcosmic și vor servi organismului ca sistem circulator al energiilor, dotat cu supape de siguranță necesare pentru răcire.

Energia tinde să urce în corp în timpul meditațiilor și poate genera o căldură imensă care se acumulează în zona cerebrală, asociată cu diverse senzații fizice, halucinații vizuale și auditive, emoții puternice și alte variate fenomene. Activând și restul canalelor, în total treizeci și două (canalele de

mai mică importanță, nu sunt tratate în acest volum), energia va putea circula liber, reducându-se efectele secundare de supraîncălzire datorate meditației și efortului de inducere a relaxării.

O dată ce toate canalele energetice sunt deschise, se poate începe amestecarea și transformarea energiilor prezente în diferiți centri de energie sau chakre, printr-un proces cunoscut în taoism sub denumirea de alchimie interioară. Pentru a obține efectele scontate și pentru a pune în armonie diferitele sisteme energetice ale organismului cu sistemul energetic al naturii, este necesară utilizarea unui număr mare de tehnici meditative. Pe măsură ce este disponibilă din ce în ce mai multă energie, importanța deschiderii variatelor trasee energetice devine evidentă.

În absența unor canale energetice purificate și încăpătoare, capabile să transporte o cantitate tot mai mare de energie, sunt posibile deteriorări prin suprasolicitare. Aceste efecte secundare se pot manifesta la nivel fizic și psihic, fiind uneori perturbatoare și chiar debilitante. Dacă totuși apar unele reacții secundare prea puternice, trebuie consultat capitolul despre metodele de protecție, iar dacă este nevoie, se solicită de urgență sfatul unui instructor în yoga taoistă. Trezirea energiei vindecătoare prin Tao este o metodă dezvoltată de-a lungul multor milenii, care oferă practicantului metodele cele mai eficace pentru a-și asigura o sănătate perfectă. Dacă veți urca treptele una câte una, atingerea cu succes a țintei este garantată.

acumulate, maestrul taoistă antici i-au învățat pe discipoli despre importanța liberei curgeri a energiei Chi în organism, atât ca tehnică terapeutică pentru autovindecare cât și ca supapă de siguranță în prevenirea efectelor adverse ce apar frecvent legate de fenomenele uimitoare care apar o dată cu trezirea energiei Kundalini. Maestrul Chia, un adevărat moștenitor al sistemului antic taoist, a preluat această informație și a sistematizat-o în scopul facilitării înțelegerii și aplicării ei. Cred că această carte are o importanță istorică în introducerea practicii Taoismului în Vest. Trezirea energiei vindecătoare prin Tao va determina o mai bună înțelegere a relației minte-corp, și va contribui la intensificarea efortului nostru de vindecare în aceeași măsură ca și modelele științifice despre structura energetică a corpului omenesc.

INTRODUCERE: CE ESTE ACEASTĂ ENERGIE CURATIVĂ ?

Michael Winn

În secolul VI î.C., Lao Tse își începea clasicul eseu, „Tao Te King“, cu avertismentul: „Tao care poate fi numit nu este adevăratul Tao“. În traducere liberă „Tao“ înseamnă „Calea“ sau „Puterea“. În scrierile chineze vechi, Tao presupune o înțelegere a vieții care solicită armonizarea individului cu forțele naturii. Înțelepții taoiști deveneau deseori pustnici ce trăiau în munți, disprețuind ofertele de putere și bogăție venite din partea unor împărați, admiratori ai lor și preferînd să fie stăpâni ai naturii decât stăpâni efemeri ai societății.

În aceeași tradiție „Trezirea energiei vindecătoare prin Tao“ își are rădăcinile atât în procesele exterioare, cât și în cele ale naturii noastre interne. Această energie curativă acționează independent de orice credință personală sau concept științific modern. Această concepție se deosebește și de religiile taoiste care s-au dezvoltat în jurul filosofiei originale. Într-un cuvânt, ea este o experimentare subtilă dar verificabilă a energiei vieții, a Chi-ului, care curge într-un mod specific prin corp. Descoperirea a fost făcută de unii înțelepți chinezi cu înclinație spre aspectele practice și este la îndemîna oricărei persoane, de orice vârstă, care se antrenează în experimentarea și folosirea acestei metode. Această putere curativă este compatibilă cu credințe sau religii diverse; Mantak Chia, este creștin, dar a utilizat metodele tradiționale taoiste pentru a ajuta mii de persoane să se vindece sau să se perfecționeze.

Un om poate studia sute de volume din Enciclopedia Taoistă în limba chineză și numeroase comentarii la Tao Te King sau I Ching, într-o duzină de limbi, fără măcar să învețe cum să trezească mult căutata putere de tămăduire a lui Tao. Mult mai folositor i-ar fi unui asemenea căutător să-și cheltuiască timpul practicînd deplasarea energiei curative a vieții prin micul circuit cersesc sau circuitul microcosmic așa cum este el descris în această carte.

Mantak Chia a studiat aceste sute de volume ezoterice, pe lângă însușirea celei mai înalte învățături orale transmise de maeștrii săi taoiști. El crede că învățătura orală este prea importantă pentru a fi practică numai de câțiva fericiciți aleși, ocultată fiind prin formulările poetice vagi sau prin simbolismul secret al scrierilor antice. Maestrul Chia consideră că a venit vremea când publicul are nevoie și merită o explicație clară a acestei puteri vindecătoare care a fost înconjurată în China de același secret care a însoțit alchimia în Europa medievală. Această similitudine istorică nu este deloc accidentală, atâta vreme cât Circuitul microcosmic din taoism este un proces de alchimie umană, primul pas al transformării energiei umane în cea mai pură formă de energie. Distilarea energiei curative a fost perfecționată de generații întregi de înțelepți care și-au petrecut în întregime viața căutând și rafinând multiplele ei aplicații.

Aplicațiile în viața de zi cu zi sunt într-adevăr multiple. Nu este nici o exagerare în afirmația că circulația energiei umane sau a Chi-ului prin corp este principiul cheie care stă la baza geniului chinezesc. Ei i se datorează marile realizări din medicina chineză (acupunctura), artele marțiale și tehnicile de meditație (Kung Fu, Tai Chi Chuan, Palming Pa Kua, Hsing I Chuan și Alchimia Interioară), și crearea vastului tezaur poetic și filosofic (I Ching, Tao Te King). Se poate demonstra că sănătatea mult ameliorată și inteligența creatoare a practicanților taoiști au ajutat și stimulat impresionantul avans al vechii Chine în domeniul tehnologiei și al artei guvernării. Confucius era versat în filosofia taoistă și și-a exprimat adeseori marea admirație pentru ea, fiind foarte posibil ca el să fi și practicat efectiv această cale. De când s-a publicat prima ediție a cărții *Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*, studenții ai diferitelor arte chineze au venit la Mantak Chia și i-au mărturisit că i-a șocat să vadă cartea vândută într-un magazin. Informațiile din ea le-au fost predate doar după ani de disciplină și practică devotată fie pe calea Tai Chi, fie în meditație sau în artele marțiale. Li se spusese că parcurgerea Circuitului microcosmic este cel mai mare secret în obținerea puterii interioare asupra minții și trupului și că nu poate fi relevant celor din afara cercului de inițiați.

Stăpânind diverse sisteme ale cunoașterii ezoterice chineze, perspectiva lui Chia este diferită de a celorlalți maeștri. Pentru maestrul Chia, educația începe cu trezirea acestei energii curative. Aceasta este cea mai importantă

realizare. Dacă stăpânești circulația energiei proprii, evoluția în alte discipline spirituale se realizează mult mai ușor.

Deschiderea canalului energetic principal al corpului (numit Circuit microcosmic în această lucrare) este analogă cu învățarea literelor unui alfabet. Fără învățarea literelor alfabetului, nu putem realiza cuvinte, propoziții, sau fraze, nu putem exprima ideile simple sau complexe predate la nivel universitar. La fel este și cu puterea curativă a lui Tao. Fără înțelegerea curgerii energiilor, predată în cartea aceasta, practicantul va evolua dificil spre nivelele mai înalte ale disciplinelor înrudite. Este posibil să pierzi ani de zile cu metode mai puțin directe pentru a ajunge la același rezultat, de exemplu repetând o mantra, anumite mișcări fizice sau stând imobil cu fața la un perete timp de 20 de ani. Volumele ulterioare din *Enciclopedia de Yoga esoterică Tao* a maestrului Mantak Chia, vor clarifica formele mai avansate de practică taoistă ce vizează însănătoșirea, meditația, autoapărarea și aplicațiile acestora pentru echilibrarea energiilor care ne perturbă zi de zi. Kung Fu seminal (o practică sexuală pentru bărbați) și Kung Fu ovarian (o practică sexuală pentru femei) revelează secrete taoiste referitoare la transformarea energiei sexuale brute în energie creatoare. Metoda de Chi Kung, numită „Cămașa de fier Chi Kung“, fortifică toate fasciile corpului, organele, tendoanele și vasele sanguine și arată cum să ne extragem energia umană din infinita energie telurică disponibilă. Fuziunea celor cinci elemente ne învață cum să ne transmutăm energia emoțiilor, cum să ne însănătoșim organele bolnave, cum să obținem un echilibru și o perspicacitate mărite. Tai Chi Chi Kung, Pa Kua Chi Kung, Hsing I Chi Kung, Atingerea Mortală Dan Mu și Kung Fu Cinci Degete, acestea toate măresc energia interioară, îmbunătățesc aspectul corpului și ne fac capabili să stăpânim mai repede formele avansate de Tai Chi Chuan, Palming Pa Kua și Hsing I Chuan.

Trezirea energiei vindecătoare prin Tao este științifică prin aceea că revelează principiile pe care se bazează miracolele autoînsănătoșirii și domeniile care au ca bază această energie. În același timp lucrarea este profund înrădăcinată în străvechea tradiție de autocunoaștere, de dominare prin spirit, care conduce practicantul pas cu pas la experimentarea întregului mister al lui Tao.

31 martie 1983, New York

Michael Winn este redactorul general al *Enciclopediei de Yoga esoterică Tao*.

Mantak Chia a studiat aceste sute de volume ezoterice, pe lângă însușirea celei mai înalte învățături orale transmise de maestrul său taoist. El crede că învățătura orală este prea importantă pentru a fi practică numai de câțiva fericiți aleși, ocultată fiind prin formulările poetice vagi sau prin simbolismul secret al scrierilor antice. Maestrul Chia consideră că a venit vremea când publicul are nevoie și merită o explicație clară a acestei puteri vindecătoare care a fost înconjurată în China de același secret care a însoțit alchimia în Europa medievală. Această similitudine istorică nu este deloc accidentală, atâta vreme cât Circuitul microcosmic din taoism este un proces de alchimie umană, primul pas al transformării energiei umane în cea mai pură formă de energie. Distilarea energiei curative a fost perfecționată de generații întregi de înțelepți care și-au petrecut în întregime viața căutând și rafinând multiplele ei aplicații.

Aplicațiile în viața de zi cu zi sunt într-adevăr multiple. Nu este nici o exagerare în afirmația că circulația energiei umane sau a Chi-ului prin corp este principiul cheie care stă la baza geniului chinezesc. Ei i se datorează marile realizări din medicina chineză (acupunctura), artele marțiale și tehnicile de meditație (Kung Fu, Tai Chi Chuan, Palming Pa Kua, Hsing I Chuan și Alchimia Interioară), și crearea vastului tezaur poetic și filosofic (I Ching, Tao Te King). Se poate demonstra că sănătatea mult ameliorată și inteligența creatoare a practicanților taoiști au ajutat și stimulat impresionantul avans al vechii Chine în domeniul tehnologiei și al artei guvernării. Confucius era versat în filosofia taoistă și și-a exprimat adeseori marea admirație pentru ea, fiind foarte posibil ca el să fi și practicat efectiv această cale. De când s-a publicat prima ediție a cărții *Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*, studenții ai diferitelor arte chineze au venit la Mantak Chia și i-au mărturisit că i-a șocat să vadă cartea vândută într-un magazin. Informațiile din ea le-au fost predate doar după ani de disciplină și practică devotată fie pe calea Tai Chi, fie în meditație sau în artele marțiale. Li se spusese că parcurgerea Circuitului microcosmic este cel mai mare secret în obținerea puterii interioare asupra minții și trupului și că nu poate fi relevat celor din afara cercului de inițiați.

Stăpânind diverse sisteme ale cunoașterii ezoterice chineze, perspectiva lui Chia este diferită de a celorlalți maestri. Pentru maestrul Chia, educația începe cu trezirea acestei energii curative. Aceasta este cea mai importantă

realizare. Dacă stăpânești circulația energiei proprii, evoluția în alte discipline spirituale se realizează mult mai ușor.

Deschiderea canalului energetic principal al corpului (numit Circuit microcosmic în această lucrare) este analogă cu învățarea literelor unui alfabet. Fără învățarea literelor alfabetului, nu putem realiza cuvinte, propoziții, sau fraze, nu putem exprima ideile simple sau complexe predate la nivel universitar. La fel este și cu puterea curativă a lui Tao. Fără înțelegerea curgerii energiilor, predată în cartea aceasta, practicantul va evolua dificil spre nivelele mai înalte ale disciplinelor înrudite. Este posibil să pierzi ani de zile cu metode mai puțin directe pentru a ajunge la același rezultat, de exemplu repetând o mantra, anumite mișcări fizice sau stând imobil cu fața la un perete timp de 20 de ani. Volumele ulterioare din *Enciclopedia de Yoga esoterică Tao* a maestrului Mantak Chia, vor clarifica formele mai avansate de practică taoistă ce vizează însănătoșirea, meditația, autoapărarea și aplicațiile acestora pentru echilibrarea energiilor care ne perturbă zi de zi. Kung Fu seminal (o practică sexuală pentru bărbați) și Kung Fu ovarian (o practică sexuală pentru femei) revelează secrete taoiste referitoare la transformarea energiei sexuale brute în energie creatoare. Metoda de Chi Kung, numită „Cămașa de fier Chi Kung“, fortifică toate fasciile corpului, organele, tendoanele și vasele sanguine și arată cum să ne extragem energia umană din infinita energie telurică disponibilă. Fuziunea celor cinci elemente ne învață cum să ne transmutăm energia emoțiilor, cum să ne însănătoșim organele bolnave, cum să obținem un echilibru și o perspicacitate mărite. Tai Chi Chi Kung, Pa Kua Chi Kung, Hsing I Chi Kung, Atingerea Mortală Dan Mu și Kung Fu Cinci Degete, acestea toate măresc energia interioară, îmbunătățesc aspectul corpului și ne fac capabili să stăpânim mai repede formele avansate de Tai Chi Chuan, Palming Pa Kua și Hsing I Chuan.

Trezirea energiei vindecătoare prin Tao este științifică prin aceea că revelează principiile pe care se bazează miracolele autoînsănătoșirii și domeniile care au ca bază această energie. În același timp lucrarea este profund înrădăcinată în străvechea tradiție de autocunoaștere, de dominare prin spirit, care conduce practicantul pas cu pas la experimentarea întregului mister al lui Tao.

31 martie 1983, New York

Michael Winn este redactorul general al *Enciclopediei de Yoga esoterică Tao*.

DESPRE AUTOR—MANTAK CHIA

Autorul acestei cărți, Mantak Chia, s-a născut în Thailanda în 4 aprilie 1944. Când era în vârstă de șase-șapte ani a învățat postura de meditație și tehnica opririi minții de la călugării budhiști, în timpul unei vacanțe de vară. Aceasta nu înseamnă că a fost un copil pasiv și cuminte. A excelat în competiții sportive în timpul studiilor liceale urmate la Hong Kong. În aceea perioadă a învățat boxul tradițional thailandez și l-a întâlnit pe maestrul Lu, care l-a învățat Tai Chi Chuan. Puțin după aceea maestrul Lu l-a introdus în Aikido, Yoga și în aprofundarea practicii Tai Chi. A început să dobândească cunoștințele din domeniul practicilor ezoterice abia la optsprezece ani, când s-a reîntors în Thailanda. În aceea perioadă, un coleg de clasă mai în vârstă, Cheng Sue Sue, discipol în arta Yi-Eng, l-a învățat nivelul superior al practicii ezoterice taoiste, până la reunirea Omului cu Paradisul. Pe la douăzeci de ani, maestrul Chia studia cu maestrul Mengi, în Singapore, Kundalini Yoga și o tehnică de palming budhist. Prin intermediul palmingului budhist a fost în curând capabil să elimine blocajele din calea liberei curgeri a energiilor prin organele interne și să elimine energiile reci, umede sau uzate, reziduale ale pacienților care veneau să fie consultați, reechilibrându-le astfel sănătatea. Tânărul Mantak Chia a simțit că energia degajată prin Kundalini Yoga producea prea multă căldură, care putea fi periculoasă. De aceea mai târziu a combinat-o cu practici taoiste care aveau un efect de răcire. Mai târziu, l-a întâlnit și a început să studieze cu maestrul Pan Yu, care a creat o sinteză plecând de la Taoism, Budism și învățătura Ch'an, precum și pe maestrul Cheng Yao-Lung, care a creat și el un nou sistem combinând boxul thailandez și Kung Fu. De la maestrul Cheng Yao-Lung a învățat metodele secrete Shao-Lin ale energiei interne, ca și metoda „Cămașa de Fier” numită „Curățirea Măduvei și Revigorarea Tendoanelor”. De la maestrul Pan Yu a învățat o ramură din Kundalini Yoga și tehnica numită „Corpul de Oțel” despre care se spune că ferește corpul de degradare fizică. Maestrul Pan Yu mai trăiește încă și activează în Hong Kong, ca medic, transmitând pacienților energia sa vitală. Pentru a înțelege mai bine mecanismul care stă la baza manifestărilor energiei curative, Chia a mai studiat medicina și anatomia occidentală vreme de doi ani.

În afară de aceste realizări, maestrul Chia a devenit managerul companiei Gestetner din Thailanda, a devenit reprezentant comercial pentru

mașini offset și s-a familiarizat cu munca la mașinile de copiat și de tipărit ale companiei. Probabil că este singurul maestru taoist din lume care are un computer în camera de zi. Este căsătorit și are un fiu. Soția sa, Maneewan, lucrează ca tehnician medical. El este dovada vie că practica sa este realistă, luptînd pentru ameliorarea vieții de zi cu zi, neretrăgându-se din societate pentru a duce o viață de sihastu.

Intenția lui M. Chia este să combată misticismul, puterile exagerate atribuite unui Guru și încrederea în lucruri magice sau din alte lumi. El caută prezentul, oferă un model în întregime comprehensibil, ce poate fi considerat un mijloc științific de a aborda sistemele energetice. El speră că se va ajunge cu timpul la crearea unor aparate care să simplifice sau să accelereze foarte mult dezvoltarea resurselor individuale, fiind astfel posibil un progres mult mai rapid în acest domeniu. Nutrind asemenea speranțe, el cheamă membrii comunității medicale să experimenteze teoriile sale. Există deja fizicieni, avocați și programatori de calculatoare care au experimentat beneficiile aduse de metoda maestrului Chia. Depinde de aceștia, precum și de alte persoane din comunitatea științifică să-l întâlnească pe maestrul Chia în timpul vieții și să încerce să umple golul dintre rațiune și spirit, minte și trup, știință și religie.

PARALELĂ ÎNTRE MEDICINA OCCIDENTALĂ ȘI TAOISMUL YOGHIN

Lawrence Young, doctor în medicină

De la publicarea primei ediții a cărții lui Mantak Chia, „Trezirea energiei vindecătoare prin Tao“, sute de americani de toate profesiile, din toate orașele Statelor Unite au confirmat experiența proprie a senzațiilor de circulație energetică în Circuitul microcosmic precum și în alte zone ale corpului. Aceste descrieri concordă cu acelea din multe lucrări clasice chineze, în marea lor majoritate taoiste. Eu am studiat de asemenea rezultatele unor cercetări recente în domeniul electrofiziologiei, efectuate asupra meridianelor de acupunctură. Atât cercetătorii francezi, cât și cei chinezi, au dovedit în studii separate că meridianele de acupunctură există cu adevărat, fiind evidențiate prin fenomene electrofiziologice; cartografierea punctelor de acupunctură și a meridianelor a demonstrat o corespondență de 80-90% cu harta de acupunctură, a cărei origine trebuie căutată în istoria Chinei, cu mii de ani în urmă.

În plus, stimularea punctelor adecvate de acupunctură produce în mod real secreții neuroendocrine, modificări fiziologice cuantificabile în activitatea intestinală, cardiacă și a altor organe interne, produce modificări electroencefalografice și impulsuri electrice măsurabile la nivelul cortexului cerebral. Legăturile profunde ale meridianelor de acupunctură cu organele interne au fost dovedite prin experimente efectuate în paralel în China și Franța.

Începe să devină clar că senzațiile de curgere a energiilor experimentate în practica de tipul Taoismului Ezoteric Yoghin sunt aceleași cu senzația Qi experimentată de pacienți în timpul acupuncturii, a acupuncturii cu laser sau chiar a presopuncturii. Circuitul microcosmic este reprezentat de meridianele Tu Mai și Ren Mai, două din cele mai importante și mai folosite meridiane din acupunctură. Luând experiența studenților lui Mantak Chia ca un tot, practic, s-a constatat că au fost percepute de către aceștia toate meridianele de acupunctură. La aceleași concluzii se face referire în multe tratate clasice de acupunctură. De altfel, datorită lipsei demonstrațiilor științifice care să dovedească validitatea acupuncturii și a lipsei studiilor

științifice care să demonstreze modificările fiziologice care apar în timpul practicării terapiei de relaxare, de meditație și yoga, atât acupunctura cât și Taoismul Ezoteric Yoghin erau considerate până acum ca folclor chinez și superstiție populară.

Activitatea lui Herbert Benson, doctor în medicină, profesor la Harvard University Medical School și a multor alți oameni de știință a avut un mare merit în demolarea prejudecății menționate. Prin experimente atente, ei au dovedit că terapia de relaxare produce modificări fiziologice benefice și semnificative în organismul uman. Relaxarea terapeutică și controlul stressului au devenit metode terapeutice respectabile în lumea medicală.

Taoismul ezoteric yoghin este prin el însuși unic, o încercare singulară de dobândire a cunoașterii supreme. Oricum, noi, cei de formație științifică, obișnuim să disecăm orice ne cade în mână. Dacă disecăm tehnicile folosite în Taoismul yoghin, putem afirma că efectele fiziologice ale acestuia sunt rezultatul interacțiunii dintre efectele fiziologice ale terapiei de relaxare și ale acupuncturii. Terapia de relaxare diminuează activitatea electrică a cortexului cerebral și a restului sistemului nervos central într-o asemenea măsură încât energia mobilizată prin acupunctură (numită Qi, Chi sau prana) poate începe să curgă din nou liber.

Am remarcat că activitatea electrică excesivă a cortexului cerebral întârzie generarea și libera curgere a acestei energii (Qi, Chi sau prana) în meridianele de acupunctură. Mai mult, calmând activitatea electrică a cortexului, se permite senzațiilor determinate de curgerea energiei Qi să pătrundă în zona de conștiență a practicantului, astfel încât acesta să poată genera conștient mai multă energie Qi și, tot în mod conștient, să ghideze curgerea acestei energii, astfel încât ea să depășească blocajele, să echilibreze excesele și deficitul din meridianele de acupunctură precum și din organele propriului corp. Acest punct de vedere particular din yoga taoistă se potrivește și cu principiile biofeedback-ului, care înseamnă conștientizarea propriilor procese fiziologice și manipularea lor conștientă. Conform rezultatelor analizei mele aprofundate, taoismul yoghin rezultă din relația dintre relaxarea psihosomatică, acupunctură și biofeedback. S-ar putea pune întrebarea: Care este latura fizică a energiei Qi? (prana, sau altfel spus energia mobilizată în acupunctură). Care este componenta materială a punctelor de acupunctură?

Numeroși oameni de știință din toată lumea caută răspuns la aceste întrebări, dar nu cred că acesta va fi găsit în următorii 10–20 de ani.

Dar va trebui oare să mai așteptăm 10–20 de ani pentru a începe folosirea acestor tehnici de taoism yoghin în beneficiul omenirii? Nu, pentru că în ultimele mii de ani numeroși chinezi și-au vindecat bolile cu ajutorul lor. Mai mult, în ultimii zece ani, un mare număr de spitale și școli medicale din China au adoptat în mod oficial Qi Gong-ul ca modalitate de tratament pentru cancer, artrite, hipertensiune și alte maladii, iar rezultatele, publicate în literatura lor de specialitate, au fost bune. Clasicul Chi Kung (sau Qi Gong după grafia oficială chineză) este un aspect care ține de asemenea de taoismul yoghin. Qi Gong-ul folosit astăzi în spitalele și în școala medicală chineză tradițională insistă mult asupra efectelor exercițiilor fizice și celor respiratorii care țin de taoismul yoghin—echivalent cu Hatha Yoga și cu Pranayama—și ignoră importanța relaxării, a biofeedbackului ca metodă de tratament; ignoră, de asemenea, necesitatea de a genera conștient energia Qi și de a-i ghida curgerea.

Exercițiile taoiste de reținere precum și cele respiratorii (echivalente cu Hatha Yoga și Pranayama) adoptate de medicina chineză și numite Qi Gong, reprezintă fără nici o îndoială, un pas important în determinarea circulației energiilor prin meridianele de acupunctură și în echilibrarea exceselor și deficitelor de energie. Dar toate textele taoiste clasice și toți maeștrii în viață ai tradiției yoghine taoiste, pun accentul pe necesitatea utilizării terapiliilor de relaxare și biofeedback și pe necesitatea de a genera și a ghida conștient fluxul de energie Qi. Am înțeles că Mantak Chia și Herbert Benson, doctor în medicină, vor merge curând în China pentru a pleda în favoarea relaxării și pentru un schimb de experiență despre Qi Gong cu școala medicală chineză. Eu sper că vizita lor va contribui la creșterea interesului oamenilor de știință chinezi pentru tehnicile de relaxare și de terapie biofeedback.

Din observarea studenților lui Mantak Chia, aflați în ultimul an de studiu, m-am convins că relaxarea, terapia prin biofeedback, Hatha Yoga și respirația yoghină (pranayama) sunt părți fundamentale ale taoismului yoghin.

De la publicarea primei ediții a acestei cărți, mulți studenți de la cursurile de Yoga, Tai Chi, meditație transcendentă și de alte tehnici au venit

să studieze cu Mantak Chia. Cei cu 4–5 ani de practică anterioară de relaxare, Hatha Yoga și alte discipline înrudite au simțit fluxul energetic instantaneu sau după câteva zile, li s-au deschis multe canale de energie, percepând cu intensitate energia Qi. Cei fără asemenea experiență anterioară au muncit multe săptămâni și chiar luni înainte de a simți în mod clar curgerea energiei Qi. Ei au resimțit energia curgând pe traiectul meridianelor de acupunctură, dar senzația era mult mai ștearsă, mai puțin intensă și mai puțin precisă.

De la publicarea primei ediții a acestei cărți, am constatat că Statele Unite sunt un teren fertil pentru dezvoltarea acestei discipline, ca o modalitate terapeutică importantă și demnă de luat în considerație.

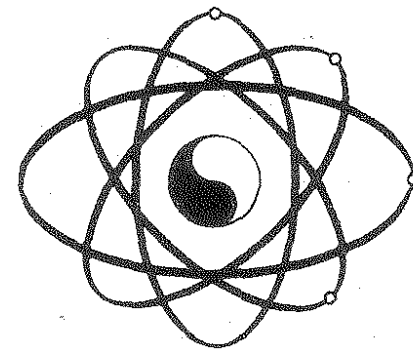
Aceasta pentru că domenii ca terapiile de relaxare, Hatha Yoga sau acupunctura au devenit familiare în Statele Unite în ultimul deceniu, ele fiind fundamentul pentru taoismul ezoteric yoghin. Mai mult decât atât, Mantak Chia, moștenitor în viață al acestor tradiții valoroase, revelează cu altruism și generozitate, pentru oricine dorește cu adevărat să-l cunoască, secretul atât de bine păzit. Am presimțirea că taoismul ezoteric yoghin va fi în curând acceptat de comunitatea medicală ca modalitate terapeutică în cancer, artrite și orice alte afecțiuni care au o componentă imunitară neuroendocrină sau care afectează funcția de regenerare a organismului.

Lawrence Young, doctor în filozofie

31 martie 1983

Lawrence Young, este medic internist la un spital particular și are cabinet în New York City. A fost redactor șef la Raportul Biroului Național de Informație asupra Meditației, Relaxării și a Terapiilor Înrudite. Este autorul unei lucrări științifice intitulată *Circuitul microcosmic—un fenomen puțin cunoscut și implicațiile sale terapeutice*, pe care a prezentat-o la sesiunea anuală din iunie 1981 a Asociației americane de medicină holistică. La Conferința internațională de medicină mondială (organizată de Institutul de Studii Avansate în Medicină și Științele Asiatice) din martie 1982, a prezentat o comunicare științifică intitulată: *Prana în acupunctură—o nouă frontieră pentru științele fundamentale și cercetarea clinică*.

PARTEA I



ETAPE PRACTICE PENTRU TREZIREA
ENERGIEI CURATIVE INDIVIDUALE

TREZIREA ENERGIEI VITALE CHI

Meditația, la propriu, este echivalentă cu imobilizarea minții. Cele mai multe tehnici de meditație predate astăzi opresc fluctuațiile mentale, folosind una din cele două căi fundamentale de acces. Prima este calea folosită în Zen: șederea tăcută în care se privește un perete gol până când mintea se videază. Stai și aștepti momentul de pură conștiință, chiar dacă aceasta durează douăzeci de ani. A doua cale folosește mantrele; aici agitația mentală este potolită ritmic și apoi stinsă cu ajutorul sunetului. După mii de repetiții, ființa începe să vibreze cu o frecvență înaltă, iar cel aflat în meditație devine conștient de energiile elevate care stau la baza proceselor senzoriale ce animă mintea noastră zi de zi. Calea taoistă ezoterică este diferită. Ea pune accentul pe totala absență a fluctuațiilor mentale. În schimb, prin acest sistem, energia numită Chi este constrânsă să circule de-a lungul anumitor traiecte în interiorul corpului. Aceste traiecte ajută direct energia Chi—cunoscută și sub numele de prana, energia spermatică sau ovariană, curentul cald sau energia kundalini—să parcurgă succesiv centrul de forță al organismului (chakrele).

Secretul circulării acestei energii a fost transmis pe cale orală în China vreme de mii de ani, realizându-se astfel progrese extraordinare în domeniul sănătății și al vieții cotidiene.

Dar ce este această energie Chi și de unde vine? Chi este însăși forța primordială a vieții. Se manifestă în viața omului din momentul în care un spermatozoid pătrunde în ovul. Din această fuziune originară își începe dezvoltarea o ființă umană extrem de complexă. Chi-ul este fluxul continuu de

energie care unește diferitele țesuturi, organe și funcții cerebrale într-un tot unitar—ființa. Tot Chi-ul integrează această ființă în mediul ei.

Principalele canale prin care circulă energia Chi au fost descoperite de înțelepții ce meditau asupra fătului uman din uter. Ei au observat că fătul crește aproximativ în jurul ombilicului mamei sale și că tot la acest nivel fătul absoarbe principiile nutritive și elimină reziduurile. Fătul respiră prin cordonul ombilical care pornește de la mama sa și ajunge la propriul ombilic, formând un circuit în jos, spre perineu, și apoi în sus spre cap, apoi de la limbă din nou în jos, până ajunge înapoi la ombilic. De aceea, ombilicul este considerat de taoiști punctul de început pentru curgerea energiei primordiale a vieții, sau a Chi-ului, rămânând și la adult punctul de maximă stocare energetică.

Trezirea energiei vindecătoare prin Tao prezintă o metodă prin care adultul se reîntoarce conștient la stadiul circulației energetice dinamice care exista în viața intrauterină. Din acest punct de vedere, această meditație ezoterică taoistă este un proces de renaștere, de reîntoarcere la propriul Sine original, primordial. Ce s-a întâmplat, după naștere, încât s-a pierdut acest echilibru original, perfect, care permitea o hrănire ireproșabilă și o creștere atât de armonioasă?

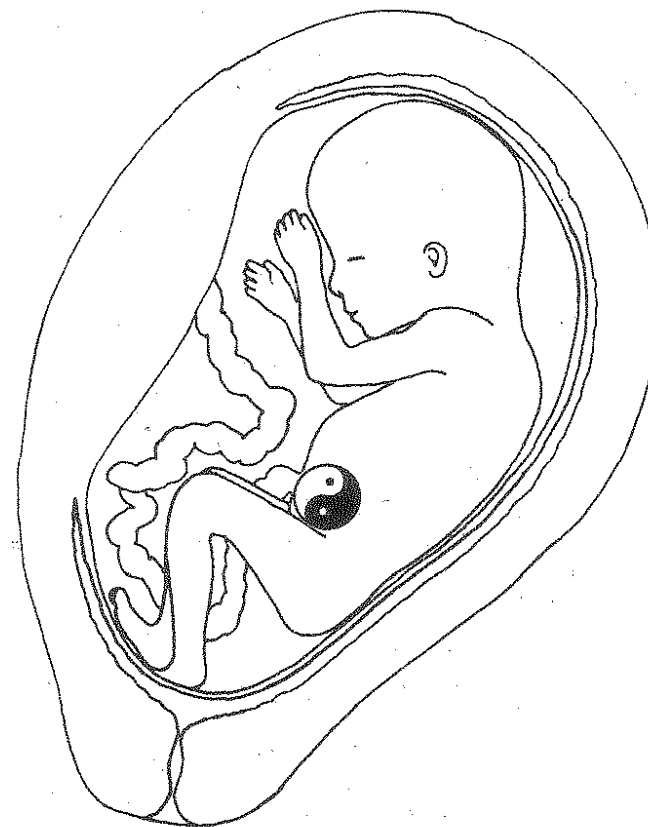
După ce copilul vine pe lume, energia lui se repartizează spre părțile fierbinți sau reci ale corpului. În fătus, yin și yang erau perfect armonizate într-un amestec cald. Dar, o dată cu creșterea copilului, energia yang, fierbinte, se adună treptat în partea superioară a corpului, ce conține organele vitale: inima, ficatul, plămânii și creierul. Energia rece, yin, are tendința să rămână în membrele inferioare, organele genitale, rinichi și în etajul abdominal inferior.

O dată cu înaintarea în vârstă, canalele care aduc energia vitală spre organele interne, făcându-le capabile să funcționeze, se blochează treptat datorită tensiunilor fizice și mentale. Rezultatul este oboseala generală, slăbiciunea și o sănătate precară. În general, un tânăr are suficientă energie pentru a-și menține circuitele energetice mai puțin obstruate, încât la el fluxul energetic este continuu. Organele sunt astfel hrănite, iar bolile care apar sunt banale. Dacă nu trăim armonios și nu ne străduim să menținem circuitele energetice deschise, ele se vor bloca treptat și vor genera dezechilibre emoționale, îmbolnăviri premature și îmbătrânire. Circulația energetică

perfectă de care ne-am bucurat când eram mici, nu a fost încă deteriorată de stresul zilnic. Dar dacă am restabili pur și simplu același flux cald de energie Chi—amestec echilibrat de energie yin și yang—organele noastre vitale s-ar umple de o sănătate excepțională.

FIGURA 1

Energia intră în fătusul uman la nivelul ombilicului și se vehiculează prin Circuitul microcosmic, armonizând energiile yin și yang.



Când această putere vindecătoare a lui Tao—energia vieții în forma ei originală, pură, nedivizată—curge prin organismul nostru, ne regăsim vitalitatea exuberantă și aspectul trandafiriiu, luminos pe care-l aveam când

eram copii. Adevărata noastră preocupare este reactivarea acestei energii primare, nedivizate, vindecătoare, care odinioară se manifesta de la sine în existența noastră.

CANALELE ENERGETICE ESENȚIALE

Sistemul nervos al ființei umane este deosebit de complex și este capabil să direcționeze energie oriunde este nevoie. Dar taoiștii din antichitate susțin că există două canale primordiale prin care circulă un curent energetic special.

Pe primul îl numim Canalul Funcțional. Începe la baza trunchiului, la jumătatea distanței dintre anus și scrot, în zona perineală. Urcă mai departe în corp trecând prin zona peniană, organele digestive, inimă și gât. Al doilea canal, numit Canalul Guvernator, începe în același punct. Urcă din perineu prin coccis, apoi prin coloana vertebrală spre creier și coboară spre bolta palatină (cerul gurii). Limba este ca un comutator conectat între aceste circuite, pentru că atunci când este lipită de cerul gurii chiar înapoia incisivilor, energia curge într-un circuit, urcând prin coloană și coborând prin partea anterioară a corpului. Astfel cele două canale formează un traseu unic prin care energia este vehiculată în circuit închis. Când energia circulă pe traiectul descris, maeștrii chinezi spun că micul ciclu celest sau circuitul microcosmic a fost închis. În această lucrare ne vom referi la acest circuit energetic cu numele de circuit microcosmic. Curentul de energie vitală străbate organele vitale și sistemul nervos, dând celulelor hrana de care au nevoie să crească, să funcționeze și să se mențină sănătoase.

CONECTAREA ENERGETICĂ ADECVATĂ A CORPULUI ETERIC

Cele două canale energetice principale ale corpului pot fi comparate cu principalele circuite electrice ale unei case. Imaginați-vă un cablu electric care aduce energia în panoul electric al clădirii. Acest panou conține întrerupătoare care protejează circuitele interioare de scurtcircuit și de suprasarcini. Conține și siguranțe care controlează distribuția curentului spre fiecare încăpere din casă. Aceste circuite interioare sunt asemănătoare cu cele șase circuite speciale

de energie din organism și sunt folosite în etapele superioare de meditație taoistă pentru transcenderea Circuitului microcosmic. În etapele superioare se folosesc circuitele adiționale pentru suprasolicitări energetice ale sistemului. „Drumul de străpungere“, situat pe linia mediană a corpului, are o asemenea funcție. O dată ce casa dvs., care este corpul, este bine conectată și toate precauțiile au fost luate, ea poate fi bransată la sursa principală de energie. Sunteți gata să primiți energia de sus și de jos fără nici un pericol.

CE ÎNSEAMNĂ A DESCHIDE CALEA?

Deschiderea căii înseamnă îndepărtarea tuturor obstacolelor care împiedică asupra curgerii energiei Chi pe făgașul ei natural. Multe asemenea obstacole se manifestă ca tensiuni fizice, mentale sau emoționale. Este bine să înțelegem încă de la început că aceste trasee energetice din organism sunt rezultatul unui echilibru amplu între anumite forțe ale naturii care-și exercită cu putere influența asupra noastră în orice moment. Puterea vindecătoare a naturii poate fi chemată să ajute organismul în vederea curățirii blocajelor existente în calea curgerii naturale a energiilor.

Canalul energetic care coboară pe linia mediană a părții anterioare a corpului (energia poate să-l străbată și în sens ascendent înainte ca Circuitul microcosmic să fie închis), numit și Canalul Funcțional, este de natură yin, rece. Canalul posterior, Canalul Guvernator, este de natură yang, fierbinte. Picioarele sunt implicit în contact cu solul și absorb energia de polaritate negativă de la Pământ. Creștetul capului este polul pozitiv și absoarbe energia yang de sus, în special de la Soare.

Când aceste două traiecte sunt cuplate și purificate, energia va curge în acest circuit între cei doi poli, pozitiv și negativ, integrând organele vitale ale organismului în bucla principală a Circuitului microcosmic, care unește capul cu trunchiul. Deci, prin simpla deschidere a acestor două canale principale, Funcțional și Guvernator, o mare cantitate de energie fierbinte Chi va inunda fiecare organ al corpului. Procesul amestecării yin-ului cu yang-ul, a fierbintelui cu recele, a cerului cu pământul are loc astfel automat, echilibrându-ne la nivel fizic, mental și emoțional.

REDUCEREA REACȚIILOR SECUNDARE PRIN PREGĂTIRE ATENTĂ

Unele tehnici de meditație cer practicantului să fie pregătit de la bun început să suporte energii superioare celor cu care era obișnuit în mod normal. Însă numai puțini oameni—și anume cei născuți cu canalele deja deschise, gata de a fi folosite, și care n-au făcut nimic ca să le obțină—sunt capabili să facă acest lucru imediat. Mulți oameni, inclusiv yoghini, și-au solicitat organele cu energie fierbinte în cantitate excesivă, ori s-au lăsat antrenati uneori de tendința incontrollabilă de a-și devansa nivelul, încercând să vehiculeze cantități mari de energie brută pe care structura lor fizică nu le puteau stăpîni.

Calea taoistă este mult mai gradată. Practicantul își folosește energiile la început pentru curățarea canalelor energetice și pentru creșterea cantității de energie Chi produsă. Doar când cele două ramuri principale ale Circuitului microcosmic devin funcționale, numai atunci pot fi deschise cele șase traiecte energetice adiționale și încă multe alte canale. Acestea vor permite corpului să absoarbă, asemenea unui burete, energiile care curg constant în jurul lui și ne vor da posibilitatea să circulăm rapid energia vitală astfel captată prin organism.

Când toate aceste circuite sunt deschise, fiecare organ primește întreg necesarul de energie și rămâne în armonie cu restul organismului.

Curentul cald de energie Chi ajută la înlăturarea oricărui blocaj care ar putea fi prezent pe trasee, masează organele interne și reface sănătatea țesuturilor vătămate și devitalizate. În acest fel sunt prevenite multe afecțiuni incurabile sau mortale, iar efectele stresului și ale tensiunii nervoase sunt efectiv înlăturate din sistem. Mulți practicanți își deschid toate canalele energetice în câteva luni și învață să reducă pierderile de energie vitală până la faza în care o electroencefalogramă ar apărea plată sau ar mai avea doar câteva unde.

Capitolul 2

PREGĂTIRI ÎN VEDEREA FACILITĂRII CIRCULĂRII ENERGIEI CHI

1. CREAREA UNEI AMBIANȚE RELAXANTE. Secretul reușitei în circularea energiei Chi este relaxarea profundă: pentru a vehicula curentul cald trebuie să fiți profund calmi interior. Dacă sunteți distras de televizor, de mașinile care trec pe stradă sau de patul nefăcut, atenția se va dispersa și nu va putea fi focalizată asupra energiei proprii. Progresând, veți învăța să ignorați elementele perturbatoare și veți fi capabil să meditați oriunde, dar pentru început alegeți un loc liniștit și un moment adecvat. Cu cât atmosfera va fi mai calmă, cu atât vă veți concentra mai ușor.

2. HAINELE. În timp ce meditați asupra energiei Chi, îmbrăcați haine largi; scoateți-vă cureaua, ochelarii și ceasul. Fiți atenți ca genunchii, ceafa și degetele de la picioare să nu fie incomodate de hainele prea strâmte. Hainele trebuie să fie suficient de groase ca să nu fiți deranjați de frig.

3. CAMERA. Camera trebuie să fie bine aerisită, dar să nu stați în fața geamului. Corpul generează un exces de căldură în timpul meditației și o asemenea alegere v-ar face să răciți.

Evitați să meditați cu lumina în ochi. Dacă încăperea este prea luminoasă, concentrarea vă va fi perturbată, dacă e prea întunecoasă, vă predispoze la somn.

4. DIETA. După părerea măștrilor taoiști, dacă vă opriți din mâncat când stomacul este umplut doar la două treimi din capacitate, digestia se va desfășura optim. Când suntem prea sătui ne pierdem din luciditate și din puterea de concentrare.

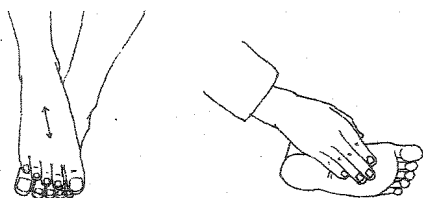
Este bine să așteptăm măcar o oră după masă pentru a începe meditația; de asemenea este recomandabil să evităm mâncărurile reci, băuturile la gheață și fructele congelate. Sunt extrem de yin și tind să vă perturbe echilibrul. Lăsați mâncarea să se încălzească la temperatura camerei și nu o mâncați direct din frigider. Organismul va economisi în acest fel energie, pentru că nu va trebui să încălzească hrana.

Chiar nefiind vegetarian puteți atinge un nivel rezonabil de spiritualizare. Atât vegetarianii cât și omnivorii se pot îmbolnăvi și îmbătrânesc. Mâncați ceea ce simțiți că vă face bine. Încercați să vă ascultați organismul, cu toate preferințele lui și veți ști ce să mâncați. Când aveți poftă să mâncați ceva, de fapt organismul are nevoie de acea mâncare. Bineînțeles că aceasta se aplică celor care au corpul relativ sănătos și nu au gusturile pervertite încât să prefere substanțe moarte biologic cum este zahărul rafinat, sarea în exces sau mâncarea foarte grasă. Dacă sănătatea vă este afectată de obișnuințe alimentare artificiale, veți descoperi treptat adevăratele necesități alimentare, vehiculând un curent de energie Chi caldă prin tot corpul. Numai dumneavoastră înșivă puteți ști cel mai bine care sunt alimentele de care aveți nevoie pentru a atinge armonia interioară, iar numai vegetalele nu vă vor face neapărat mai pur sau mai sfânt decât carnea de pește. Dar trebuie să încercați să mâncați hrană proaspătă și, pe cât posibil, neprelucrată chimic.

5. STIMULAREA CURGERII ENERGIEI CHI. Pentru a vă pregăti de meditație începeți prin frecționarea feței, urechilor, ochilor, taliei și a tălpilor picioarelor. Rotiți-vă capul de câte douăsprezece ori în ambele direcții, apoi cuprindeți-vă capul cu mâinile și rotiți circular trunchiul de treizeci și șase de ori.

FIGURA 2.

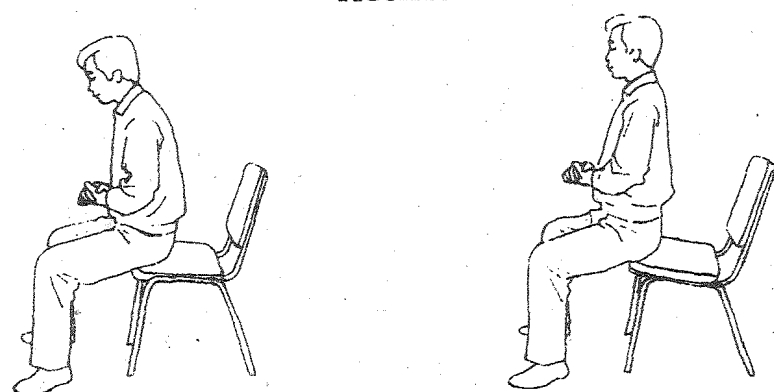
Frecați tălpile picioarelor pentru a stimula curgerea energiei chi.



Pentru a preveni anchilozarea, pentru a mări flexibilitatea și pentru a obține o curgere mai ușoară a energiilor, la trezire, în fiecare dimineață, întindeți tendoanele, strângeți din dinți și înghițiți-vă saliva. Pentru a vă întinde tendoanele ridicați-vă în șezut, cu picioarele întinse în față și apucați-vă degetele de la picioare sau gleznele. Expirați complet și îndoiți gradat mijlocul întinzându-vă mâinile atât cât puteți, fără să forțați. Repetați de nouă ori, apoi strângeți din dinți de nouă ori masând gingiile cu limba. Aceasta va preveni bolile gingiei și va exersa limba. Vom dezvolta acest element mai mult în cadrul masajului chi (Reîntinerirea taoistă).

6. CUM SĂ ȘEDEM. Așezați-vă pe marginea unui scaun, folosindu-vă oasele șezutului pentru a descoperi acel delicat punct de echilibru care vă va ajuta să vă mențineți coloana verticală. Bărbații să aibă grijă să lase scrotul să atârne liber în aer; când testiculele stau suspendate liber este mai ușor să se absoarbă energie, care va trezi uriașul adormit ce zace în dumneavoastră. Pentru femeie, poziția șezând este aceeași, cu excepția faptului că atunci când este nudă sau sumar îmbrăcată trebuie să-și acopere zona genitală pentru a evita pierderile de energie. Spatele trebuie să fie drept, relaxat, capul înclinat ușor înainte, iar picioarele bine sprijinite pe podea. Picioarele sunt legătura cu pământul și fiecare dispune la acest nivel de câte zece canale energetice. Pentru a determina energia să se deplaseze cu întreaga sa putere în fiecare picior, țineți picioarele în contact intim cu solul.

FIGURA 3



a) Poziție șezând incorectă.

b) Poziție șezând corectă.

Poziția cea mai confortabilă pentru circulara energiei chi prin întregul corp este stând pe scaun. Picioarele sunt ca niște rădăcini ale corpului, deci faceți astfel încât energiile să circule prin picioare, ținând mâinile în poală cu dreapta deasupra, înconjurând-o cu palma stângă. Astfel se va închide, prin mâini, un circuit care nu va permite scurgeri de energie la acest nivel. Spatele trebuie să fie aproape drept dar ușor înclinat în zona umerilor și gâtului. Această înclinare minoră a părții superioare a spatelui produce o perfectă relaxare a pieptului și permite energiei o curgere descendentă liberă. În atitudinea militarilor, cu umerii trași în spate și capul sus, energia se va bloca la nivelul pieptului și nu va putea coborâ spre centrul inferiori.

FIGURA 4

Atât bărbații cât și femeile își așează palma dreaptă (yang) deasupra palmei stângi (yin), pentru a conecta și conserva energia în timpul meditației.

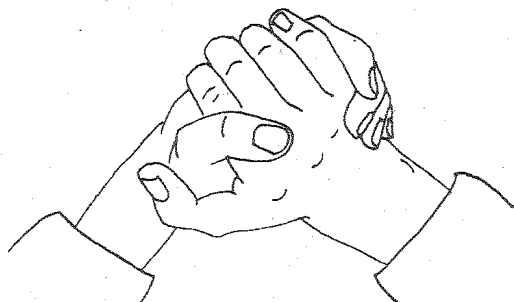
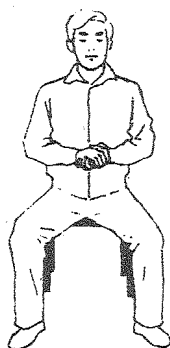


DIAGRAMA 4A.

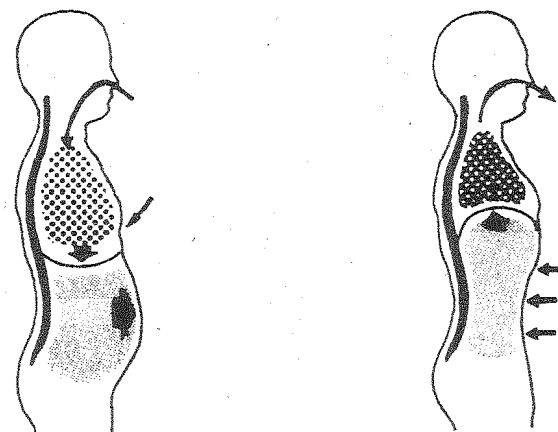
Spatele să fie menținut cât mai drept.



7. CUM SĂ RESPIRĂM. În timp ce ne concentrăm, respirația trebuie să fie ușoară, profundă și fină. După o vreme puteți neglija respirația. Atenția îndreptată spre respirație are doar rolul de a distra muntea, care ar trebui să se focalizeze spre conducerea energiilor înspre punctele dorite. Există mii de metode de respirație esoterică, învățarea lor v-ar lua o viață întreagă și nu ați obține o energizare durabilă.

FIGURA 5.

Pentru a vă relaxa, respirați adânc, încet, abdominal și nu toracic.



Dar o dată cu trezirea energiei chi și cu închiderea Circuitului microcosmic este posibil să experimentați mai multe feluri de respirație: rapidă, superficială, adâncă, apnee prelungită, respirația șirei spinării, respirația interioară, respirația centrului coronar, respirația tălpilor picioarelor. Nu trebuie să insistați să vă reglați voluntar respirația, pentru că tipurile de respirație adecvate vor apărea în funcție de necesitățile organismului.

Respirația fără zgomot, pe nas, trebuie să fie liniștită și ușoară. Orice sunet produs de respirație vă va tulbura concentrarea, iar dacă respirația devine greoaie, nu veți reuși să obțineți o stare completă de calm lăuntric. Totodată trebuie să aveți în vedere faptul că, dacă interferați mental cu ritmul respirator, veți opri libera curgere a energiilor.

Dacă la început aveți dificultăți în a vă focaliza atenția, numărați de la unu, la zece și de la zece la unu de cinci ori. Puteți realiza treizeci și șase de respirații abdominale, ample, lente, profunde, care vor ajuta energia să coboare

de la nivelul pieptului, umerilor, brațelor și capului și vă vor ajuta să obțineți calmul interior. Odată ce ați realizat în mod adecvat concentrarea și focalizarea, vă puteți imagina energiile intrând prin fiecare por, când inspirați, și ieșind din fiecare por atunci când expirați. În felul acesta, veți simți întreaga suprafață a corpului respirând.

8. ATITUDINEA MENTALĂ. Nu încercați să meditați când sunteți obosiți. Dacă sunteți obosiți, dar dispuși să practicați, faceți întâi o scurtă plimbare, o baie liniștitoare, dormiți sau beți ceva fierbinte. Începeți să practicați când vă simțiți mai în formă.

Păstrați-vă mintea calmă și rămâneți într-o atitudine plină de compasiune. Mențineți-vă bine dispuși și dornici de viață. Nu vă lăsați consumați de ambiții și griji. Marea realizare este ridicarea nivelului conștiinței și mărirea capacității de a iubi. Nu vă faceți griji pentru ziua de mâine—își poartă singură de grijă. Fericirea și o stare de spirit calmă sunt semne sigure de progres spiritual.

Nu vă încăpățânați. Nu forțați să vă iasă din minte gândurile neliniștitoare, pur și simplu relaxați-vă gândurile, priviți-le cum se îndepărtează. Imaginați-vi-le ca pe niște nori împrăștiați de vânt; când se vor fi îndepărtat, soarele va străluci în toată splendoarea lui. Detașați-vă, fiți un spectator al procesului gândirii, nu un participant. Treptat veți învăța să vă concentrați și să direcționați energia creatoare a marelui Tao.

9. POZIȚIA LIMBII

Limba este partea de legătură între cele două canale, Funcțional și Guvernator. Ele sunt separate prin limbă. Există trei poziții posibile pentru limbă. Ca începător, plasați limba în poziția cea mai confortabilă. Dacă este dificil s-o plasați pe bolta palatului, plasați-o lângă incisivi. Totuși poziția corectă a limbii este cea numită Lacul paradisiac.

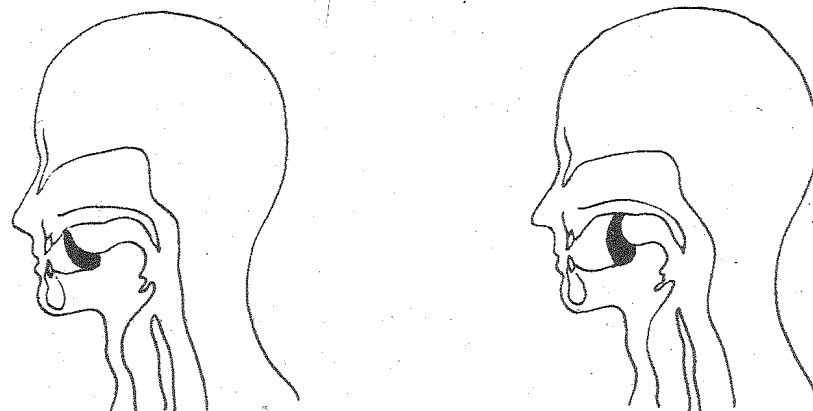
1. PRIMA POZIȚIE—lângă dinți—va amplifica energia aerului și va ușura inducerea somnului.

2. A DOUA POZIȚIE—pe proeminența palatului dur, situată la trecerea spre palatul moale este Locul Focului. Dacă îl atingeți vreme îndelungată vă veți simți gura și limba uscate.

3. A TREIA POZIȚIE—acesta este Lacul paradisiac, situat la aproximativ 4 cm. înapoia dinților, determinând, datorită tracțiunii limbii,

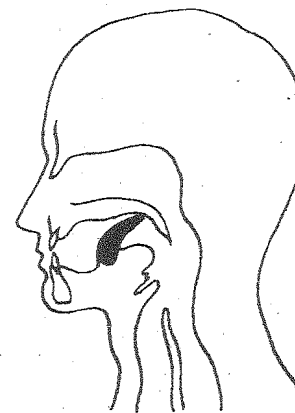
stimularea glandei salivare sublinguale. De fapt, Lacul paradisiac are două rezervoare, care, din punct de vedere taoist, conectează punctul Palatul spermei, perineul și rinichiul K1 cu punctul Primăvara clocotitoare din talpă. Energia realizează astfel conexiuni cu rinichiul, urcă înspre inimă și intră apoi în creierul mic și glanda pituitară, transformându-se în energie cerebrală. Mai târziu se va transforma în Nectar, fortificând energia inimii.

FIGURA 6



A: Poziția vântului

B: Poziția focului



C: Lacul paradisiac (apa)

Capitolul 3

SECRETUL ZÂMBETULUI INTERIOR

O dată ce v-ați creat o atmosferă exterioară calmă, trebuie să realizați același calm și în interior. Dacă încăperea îndeamnă la meditație, dar maxilarele vă tremură, gâtul este încordat, umerii tensionați, spatele anchilozat și stomacul în gât, nu veți fi capabili să vehiculați energia Chi și să realizați Circuitul microcosmic.

O atitudine mentală relaxată și cele treizeci și șase de respirații abdominale profunde vă vor calma mintea și vor începe să vă relaxeze corpul. Dar, dobândirea adevăratului calm înseamnă mai mult decât să vă relaxați mușchii tensionați și nervii încordați. Pentru a dobândi o stare profundă și durabilă de relaxare, este indispensabilă dezvoltarea unui sentiment de pace interioară autentică. Doar când organele vitale ca inima, plămânii, ficatul, rinichii și stomacul, sistemul nervos și aparatul circulator sunt relaxate putem resimți psihologic seninătatea.

Pentru a putea acționa asupra acestor organe, vechii maeștri taoiști au descoperit un secret simplu: zâmbetul interior.

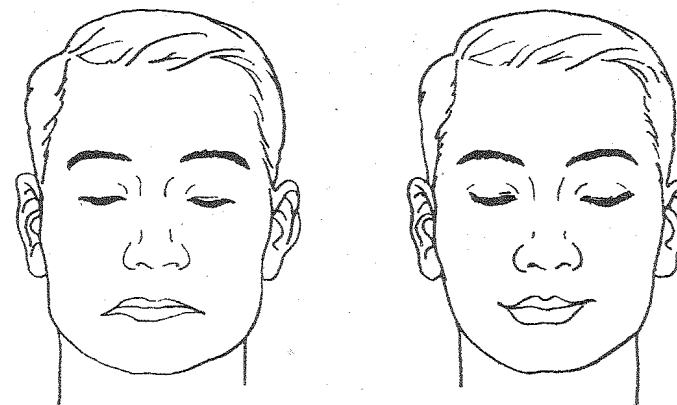
PUTEREA VINDECĂTOARE A
ZÂMBETULUI

Vi s-a întâmplat vreodată să mergeți pe stradă îngrijorați și disecându-vă cunoștințele, problemele de la serviciu, tot ceea ce urmează să faceți și de fapt, într-un cuvânt, viața întreagă? Și când, întâmplător, vă ridicați privirea vedeți că cineva vă zâmbeste, și, înainte de a vă da seama ce faceți, îi întoarceți

spontan zâmbetul. Într-o fracțiune de secundă ați uitat toate necazurile, stați ceva mai drept și mergând în continuare vă dați seama treptat că lucrurile se vor îndrepta. Un zâmbet pur are o putere teribilă.

FIGURA 7

Un zâmbet interior radiază o puternică energie curativă



Când zâmbiți cuiva, îl faceți pe omul respectiv să se împace cu el însuși. Când zâmbiți plantelor, ele vă simt dragostea și cresc armonios. Când veniți acasă vă mângâiați câinele pe cap și-i zâmbiți, iar el dă din coadă arătându-vă că este fericit. Dar dacă vă duceți acasă, urlați la el și-l loviți, el se va ascunde, va mârâi sau vă va lătra. Dacă veți striga la cei pe care-i iubiți, ei se vor simți lipsiți de apărare, părăsiți și frustrați.

Un zâmbet adevărat este un semn de dragoste, o emisie spontană de energie cu un efect cald, de însănătoșire. Este asemenea muzicii. O persoană care nu zâmbeste este ca o chitară la care nu se cântă: stă într-un colț, începe să se deformeze, coardele se dezacordează, treptat va începe să se crape și se va distruge. Cel care nu zâmbeste, nu-și dezvoltă capacitatea de a da și de a primi dragoste. Mina sa întunecată și abordarea serioasă a vieții este de multe ori asociată cu ulcere și alte afecțiuni organice, în timp ce viața lui se va stinge lent din lipsă de dragoste.

Dimpotrivă, chitara lustruită de exersare are coardele schimbate regulat, este acordată și este ținută cu grijă în cutie. O chitară mult iubită și îngrijită aduce viață și lumină muzicianului și de multe ori îi supraviețuiește.

La fel, cel ce zâmbește aduce bucurie în viața oamenilor și duce el însuși o viață sănătoasă și fericită, de care lumea își amintește cu drag, mult timp după ce fizic el nu mai există.

Din păcate, chiar dacă recunoaștem diferențele dintre oamenii veseli și cei posaci și deși asociem fericirea cu sănătatea iar tristețea cu boala, totuși nu recunoaștem puterea zâmbetului și nu-i înțelegem în întregime virtuțile. De fapt, noi nu zâmbim organelor noastre și sistemului nostru nervos !

De ce, de exemplu, dacă zâmbetul este asociat cu sănătatea, nu există încă medici specialiști în zâmbet și în râs ? Dacă redactorul de la SATURDAY REWIEW, Norman Cousins, s-a folosit de vechile filme ale fraților Marx pentru a râde de cumplita sa boală, colageneza, de ce nu pot medicii și surorile medicale să folosească energia zâmbetului pentru a ajuta la vindecarea pacienților lor? Probabil că spitalele noastre ar trebui să angajeze clovni și măscărici pentru a face pacienții să zâmbească. Mai mult, de ce n-a fost folosit zâmbetul în medicina profilactică? Zâmbind prietenilor, familiei, celor iubiți cum de n-am învățat să ne zâmbim nouă înșine?

În China antică, taoiștii învățau că un zâmbet interior permanent, un zâmbet către noi înșine asigură sănătatea, fericirea și longevitatea. De ce? A vă zâmbi vouă înșivă este ca și cum v-ați încălzi cu dragoste, vă deveniți cel mai bun prieten. A trăi cu zâmbetul interior înseamnă a trăi în armonie cu voi înșivă.

Cu o singură privire aruncată societății occidentale se poate observa că acolo nu este cunoscut secretul zâmbetului interior. Lipsa de armonie interioară este cumplit de vizibilă. Suferim de creșterea alarmantă a afecțiunilor fizice și emoționale, de la neoplazii la anorexia nervoasă. Iubirea noastră este umbră de o lume plină de violență și agresivitate. Atât individul, cât și societatea în ansamblu, este amenințată de abuzul de droguri și de pericolul nuclear. Cumva, într-un anumit fel, l-am pierdut din vedere pe Tao. Am distrus cursul natural al vieții și o dată cu aceasta ne-am pierdut darul de a ne autovindeca.

ZÂMBETUL IUBIRII TRANSPUS ÎN ORGANELE NOASTRE VITALE

Complexitatea globală a problemelor poate fi atât de copleșitoare încât marea majoritate a oamenilor obișnuiți renunță, pur și simplu, la orice încercare de a înțelege întregul tablou al vieții lor. Capul ni se învârtă din cauza exploziei de informație de la televizor, ziare, radio și computere. Efortul principal este simplificarea întregii informații pentru a-i da o formă digerabilă. Acest adevărat efort de digere a realității este și mai dificil din cauza separării artificiale dintre mințile și corpurile noastre, pe care am determinat-o noi înșine.

Când corpul este sănătos, este ușor să asimilăm stresul vieții moderne și chiar să-l putem privi ca pe o provocare creatoare. Dar cei mai mulți oameni neglijează mecanismele naturale de echilibrare a corpului cu mintea. Ei încearcă să digere lumea cu mintea, acumulând doar concepte, gânduri și dorințe și creând astfel gigantice cantități de bagaj mental.

Ei ignoră complet faptul că organismul trebuie să suporte și acest bagaj mental douăzeci și patru de ore pe zi și probabil va obosi din această cauză. Extenuat, organismul va ceda prematur, și va rezulta insuficiența cardiacă, infarctul miocardic, artritele ori disfuncții hepatice. Colapsul este considerat consecința unui corp fizic slăbit, cauza lui fiind, de fapt, suprasolicitarea mentală.

Dovada faptului că ignorăm legătura dintre corp și minte este că mulți dintre noi nici măcar nu știu unde sunt situate diverse organe interne și cu atât mai puțin care le este mărimea, forma sau funcția. Dacă totuși cunoaștem toate acestea la modul ideativ, nu știm să le simțim propriu-zis, pentru că le ignorăm constant mesajul subtil. De exemplu, noi credem că suntem satisfăcuți când mintea este satisfăcută: intestinele noastre pot fi răscolite de supraalimentație, plămânii se pot intoxica cu fum, rinichii pot fi suprasolicitați de cafea, dar în mintea noastră știm că am consumat o masă copioasă, o țigară bună și o porție mare de cafea. Suntem complet insensibili la mesajele subtile transmise de organele noastre, din această cauză fiind împiedicați să experimentăm ce înseamnă cea mai profundă stare de bine.

Suntem ca un posesor iresponsabil de automobil, care-și pierde timpul lustruindu-și și vopsindu-și mașina, pentru a circula apoi doar pe drumuri proaste și prăfuite. El nu curăță bujiile, nu schimbă uleiul și folosește benzină cu plumb în loc de benzină pură. Iar când mașina, inevitabil, se strică, el înjură, spune că nu este mecanic, apoi protestează și la adresa mecanicul auto care îi spune că mașina are nevoie de reparație capitală.

De fapt, noi exact așa procedăm. Cheltuim o groază de bani și energie pentru a fi cât mai prezentabili, apoi ne agresăm ființa interioară cu un regim alimentar dezechilibrat, bând, fumând și, mai rău decât toate, nu ne iubim pe noi înșine. Iar în final suntem șocați când vedem că din senin plămânii ne lasă, că rinichii nu mai funcționează sau ni se spune că avem cancer.

Unii oameni au o uimitoare abilitate de a se autoconvinge că sănătatea nu le este determinată de comportament, și cu cea mai mare ușurință, aruncă responsabilitatea contractării bolilor pe genele tarate, pe vârsta înaintată, pe soartă ș.a.m.d. Mulți oameni nu sunt conștienți că bolile sunt rezultatul direct al anilor de stres, al abuzurilor aparent minore suportate de corpul fizic și-n special de organele vitale. Aceste organe vitale sunt intim conectate cu fiecare aspect al minții noastre. Corpul nostru este un filtru pentru toate percepțiile, sentimentele, gândurile, precum și depozitul memoriei noastre și al adevăratului simț al identității.

Mulți oameni nu știu că, dacă mintea nu mai funcționează temporar, dacă încetăm să gândim sau să simțim, organele noastre sunt capabile să funcționeze în continuare. Dar în momentul în care splina se rupe, inima se oprește, ficatul funcționează deficitar, viața ne este serios pusă în pericol.

Creierul conduce, dar organele execută. Imaginați-vă că organele lucrează într-o fabrică unde mintea este șeful. Dacă șeful nu este niciodată în fabrică, sau dacă ignoră nevoile muncitorilor (fiind absorbit de propriile afaceri, nu vede că muncitorii nu au condiții bune de muncă, sunt supranormați și plătiți slab) muncitorii vor deveni atât de descurajați și frustrați încât vor face grevă sau vor abandona lucrul cu toții. Fabrica se va opri, nu va mai produce nimic, iar șeful va fi lăsat să încerce să negocieze cu lucrătorii. Dar deja va fi lipsit de autoritate, iar fabrica s-ar putea să nu se mai deschidă niciodată; șeful va pierde orice mijloc de subzistență. Să nu uităm niciodată că problemele nu apar peste noapte.

CUM SĂ REALIZĂM ZÂMBETUL INTERIOR

Se începe cu ochii. Practica surâsului interior începe cu închiderea ochilor; zâmbiți sincer în interiorul dumneavoastră. Relaxați-vă și simțiți un zâmbet profund răzbătând din propriii ochi. Relaxându-vă ochii, vă puteți calma întregul sistem nervos.

Ochii sunt conectați la sistemul nervos autonom compus din două părți: simpaticul și parasimpaticul. Simpaticul răspunde de reacția de fugă sau de luptă. Parasimpaticul acționează în condiții de odihnă și securitate. El generează calmul, tandrețea și este activat, la rândul său, de sentimentele similare de dragoste și acceptare din partea celorlalți.

Aceste două sisteme sunt în conexiune intimă cu fiecare organ și glandă din organism, putând determina, la fel ca și componentele sistemului nervos, accelerarea sau încetinirea activităților organismului, în funcție de necesități. Această legătură dintre ochi și sistemul nervos, controlează reacțiile fizice imediate și întreaga gamă a emoțiilor și sentimentelor. Prin relaxarea ochilor cu ajutorul surâsului interior, mintea se eliberează de tensiunile din întregul corp. În aceste condiții, mintea devine liberă să se concentreze și să folosească întreaga energie disponibilă, în scopul realizării armoniei ființei cu mediul înconjurător. Această conexiune dintre relaxarea vizuală și forța de concentrare este esențială din punctul de vedere al taoismului.

După ce vă simțiți ochii plini de un zâmbet interior debordant, direcționați această energie radiantă în jos, în organism, și umpleți-vă organele vitale cu iubire. Un mod simplu de rememorare a etapelor abordării zâmbetului interior este următorul:

- 1. LINIA ANTERIOARĂ:** zâmbiți ochilor, feței, gâtului, inimii, sistemului circulator, plămânilor, ficatului, rinichilor, suprarenalelor, pancreasului și splinei.
- 2. LINIA MEDIANĂ:** zâmbiți de la gură spre stomac, intestin subțire, gros și rect, înghițând simultan saliva.
- 3. LINIA POSTERIOARĂ:** zâmbiți interiorului fiecărei vertebre, una câte una.

1. **LINIA ANTERIOARĂ.** Această energie Chi a zâmbetului pornită din ochi pînă la organele voastre, va ajuta mai târziu la circulația energiei în circuitul microcosmic. Zâmbetul ar trebui să izvorască din ochi fără efort, ca o cădere de apă, pătrunzând organele vitale pînă în zona genitală. Avansând în practică, energia Chi va penetra spontan aceste organe, ajutându-le în îndeplinirea funcțiilor lor.

2. **MAXILARELE.** Lăsați zâmbetul să cuprindă maxilarele. Ele sunt o zonă majoră de acumulare a stresurilor. Când veți permite energiei zâmbetului interior să invadeze zona maxilarelor, s-ar putea să simțiți corpul detensionându-se. S-ar putea ca fenomenul să se asocieze cu senzația de furnicătură sau sunete în urechi, așa că nu fiți alarmați în acest caz.

3. **LIMBA PE PALAT.** Limba este puntea ce conectează canalul energetic posterior (yang) și cel anterior (yin). Plasați limba pe cerul gurii, chiar în spatele dinților. Poziția corectă pentru limbă este cea în care se atinge palatul moale, aflat posterior în cavitatea bucală; dar este mai ușor s-o lăsați în față în etapele de început. Când energia Chi curge prin limbă, pot apărea la nivelul gurii gusturi ciudate și senzații de furnicătură și căldură.

FIGURA 8

Linia anterioară a zâmbetului: organele vitale majore

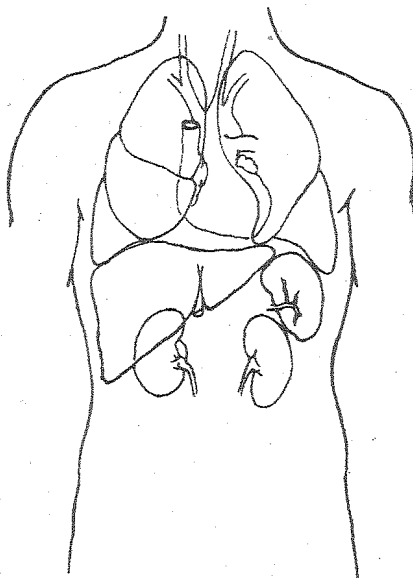


FIGURA 9

Linia mediană a zâmbetului: înghițiți saliva trimițând-o stomacului și intestinelor.

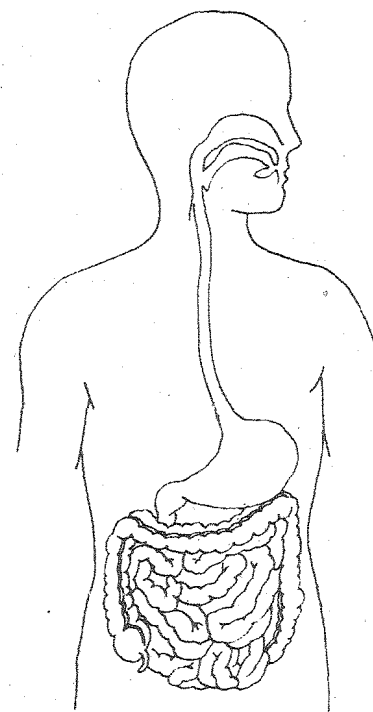
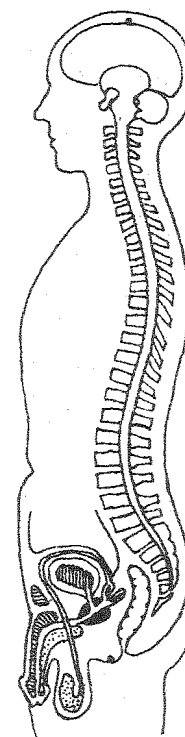


FIGURA 10

Linia posterioară a zâmbetului: începeți cu ochii, apoi zâmbiți interiorului coloanei vertebrale luând pe rând fiecare vertebră.



4. **GÂTUL.** Este un alt depozit al tensiunilor cotidiene. Aici sunt situați mulți nervi și traiecte vasculare de importanță vitală. Este totodată legătura dintre creier și restul corpului. Dacă el este solicitat ca o intersecție stradală la ora de trafic maxim, evident mesajele dintre creier și organism vor fi confuze și tensionate. Dacă nu vă puteți relaxa gâtul, Circuitul microcosmic nu poate fi funcțional. Întindeți mușchii gâtului, apoi lăsați-i să se relaxeze încet. Înălțați bărbia și lăsați capul în piept. Vechii taoiști „au copiat” această mișcare din comportamentul broaștei țestoase. Relaxați mușchii gâtului, gândindu-vă că ei nu sunt necesari, momentan, pentru susținerea capului. Zâmbiți gâtului cu afecțiune și simțiți cum se dizolvă tensiunile.

5. INIMA IUBITOARE. Inima pompează sânge și energie Chi prin artere și vene. Dar în yoga taoistă, inima și rinichii sunt principalii transformatori ai energiei Chi. Aceasta înseamnă că inima este responsabilă atât de acumularea cantității de energie Chi disponibile cât și de rafinarea ei.

Arterele sunt considerate ca având energie yang, iar venele yin. Deci arterele au o încărcătură energetică pozitivă, iar venele una negativă. Când zâmbiți și vă umpleți inima cu dragoste, crește viteza circulației în sistemul cardiovascular și o dată cu aceasta schimbul de energie yin-yang în arborele sanguin. Deci a zâmbi inimii înseamnă a împrăști energia iubirii în tot corpul.

Dacă sunteți capabil să folosiți tehnica zâmbetului interior și Circuitul microcosmic pentru a ajuta curgerea Chi-ului, inima va lucra mai puțin. Zâmbetul din ochi și din minte va ajuta energia Chi să circule, ajutând în același timp și sângele să circule liber și armonios, iar inima va fi mai puțin solicitată. Împreună cu o dietă serioasă și cu anumite exerciții fizice, probabilitatea de a contracta o boală de inimă va scădea simțitor.

Percepeți curentul relaxării răspândindu-se dinspre față și gât înspre inimă. Străduindu-vă să-i percepeți natura materială, fizică, vă veți simți inima caldă și, în același timp, destinsă. Oamenii nervoși sau iritabili, simt de multe ori durere și tensiune în zona inimii. Trăind zâmbetul interior, se diminuează toate tensiunile lăuntrice și devine posibil un nou mod de existență și de funcționare a organismului. Învățați să vă percepeți inima cu dragoste. Faceți din inima voastră iubită voastră.

6. PLĂMÂNII. Iradiați dragostea din inimă înspre plămâni. Simțiți-i diafani și veți observa că respirați cu o mai mare ușurință. Percepeți cum aerul îi luminează în timp ce intră și părăsește plămânii. Simțiți-i moi, spongioși în timp ce vă relaxați și vă umpleți plămânii cu energie, respirând calm.

7. ABDOMENUL. Zâmbiți acum ficatului, situat în partea dreaptă, chiar sub cutia toracică. Dacă ficatul este dur, dacă vă este dificil să-l simțiți, înmuiați-l cu un zâmbet. Îl veți reîntoarce la viață și-l veți întineri cu dragostea acordată.

Direcționați-vă zâmbetul spre cei doi rinichi, situați posterior, sub limita inferioară a cutiei toracice. Glandele suprarenale sunt situate la polul lor superior. Zâmbindu-le, vă vor trimite o explozie de adrenalină.

Rinichii sunt transformatorii de joasă tensiune ai energiei arterelor și venelor. Zâmbiți-le și umpleți-i cu dragoste. Ca și în cazul inimii, această tehnică va mări fluxul de energie Chi în ființa dumneavoastră.

Faceți ca zâmbetul să curgă prin centrul abdomenului, prin pancreas și splină. Opriți apoi zâmbetul la nivelul ombilicului. Dacă zâmbiți relaxat și fericit, organele vor genera ca răspuns o secreție asemănătoare cu mierea. Dacă sunteți nervoși, înfricoșați sau supărați, vor secreta doar substanțe toxice. Procedând astfel, toate organele vor lucra mai eficient și fără suprasolicitări. Gândiți-vă că au o sarcină grea, purificând sute de galoane de sânge în fiecare zi, transformând hrana materială în energie purificată, epurând substanțele toxice și depozitând tensiunile emoționale. Zâmbindu-le, le veți crea o zi încântătoare.

8. LINIA MILOCIE. ÎNGHIȚIREA SALIVEI ȘI DIRECȚIONAREA EI SPRE ABDOMENUL INFERIOR. Zâmbiți din nou cu ochii. Coborâți zâmbetul spre gură, iar cu limba colectați saliva. Când gura va fi plină cu salivă, puneți vârful limbii pe palat, întindeți mușchii gâtului, înghițiți complet și rapid, făcând concomitent un zgomot specific. Cu zâmbetul interior urmăriți saliva în jos pe esofag, prin tubul digestiv, la nivelul ombilicului. Zâmbind veți alunga energiile stresante acumulate în zona stomacului și veți simți totodată că mâncarea este mai bună și mai ușor de digerat. Cu energia zâmbetului, relaxați treptat intestinul subțire, intestinul gros și rectul.

9. LINIA POSTERIOARĂ. COLOANA. Focalizați-vă din nou atenția la nivelul ochilor. Zâmbiți cu ochii, treceți această energie prin limbă, apoi coborâți-o prin interiorul coloanei vertebrale. Controlați dacă postura vă este dreaptă, cu umerii ușor înclinați înainte. Luați la rând vertebrele, una câte una, până ajungeți la coccis. Coloana vertebrală protejează o parte a sistemului nervos central și este de importanță crucială în stimularea fluxului energiei Chi. Începând de la gât, aveți șapte vertebre cervicale, douăsprezece toracice, cinci lombare, plus cinci vertebre sacrale sudate și coccisul. Trebuie să resimțiți o stare de mare ușurare, încălzire și confort la nivelul fiecărei vertebre. Când zona lombară, coccigiană și pubiană sunt relaxate, energia este liberă și curge cu ușurință ascendent prin coloană.

10. TERMINAȚI COLECTÂND ENERGIA ÎN ZONA OMBILICULUI. Cu timpul, întreaga tehnică a zâmbetului interior se va putea

realiza într-un interval de ordinul minutelor, însă la început s-ar putea să vă ia mult mai mult până când veți simți cu acuratețe efectele zâmbetului. Când sfârșiți meditația, nu este de dorit ca energia să se stocheze în centrii superiori, ca de exemplu în cei de la nivelul inimii sau al capului. Cel mai bun loc de stocare va fi zona ombilicului, pentru că de aici tendința de încălzire excesivă a corpului poate fi ușor controlată. Multe efecte adverse de natură patologică sunt cauzate de energizarea excesivă la nivelul capului, dar faptul acesta este ușor de evitat (vedeți capitolul despre prevenirea efectelor adverse).

Pentru acumularea energiei, concentrați-vă atenția la nivelul ombilicului și imaginați-vă energia învârtindu-se ca un titirez, cu mișcări lente, descriind o spirală deschisă, cu 24 de spire, la o adâncime de 4 cm. Bărbații trebuie s-o execute inițial în sensul acelor de ceasornic, femeile în sens contrar acelor de ceasornic (pentru determinarea sensului așezați la început un ceas la nivelul ombilicului). Apoi, circulați energia în sens invers.

NOTĂ IMPORTANTĂ: Dacă aveți de gând să circulați energia Chi în Circuitul microcosmic, așa cum se va vedea în capitolul următor, **NU COLECTAȚI** energia la nivelul ombilicului după efectuarea tehnicii zâmbetului interior. Veți realiza circuitul și apoi veți termina colectând energia la acest nivel.

11. PRACTICAȚI ZÂMBETUL INTERIOR ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI. Deși zâmbetul interior este folosit mai ales pentru relaxarea preliminară în vederea practicării circuitului microcosmic, această tehnică este puternică și ca meditație de sine stătătoare. Folosind doar tehnica zâmbetului interior este posibil să obțineți rezultate extraordinare. Dacă sunteți perseverent, zâmbetul interior vă va transforma viața.

O practicantă s-a dus la șeful ei pentru a-i cere o creștere de salariu care i-a fost promisă. Știa că șeful ei este zgârcit și că urma o luptă, așa că s-a apropiat de șeful ei, în aparență deosebit de rigid, plină de zâmbet interior, dar afișându-l de această dată și ca zâmbet vizibil. Asemenea atitudine pozitivă a anihilat rezistența șefului și, în mod elegant, au ajuns la o înțelegere, zâmbind amândoi.

Și în cazul unui alt practicant, zâmbetul interior a produs o schimbare radicală a imaginii pe care el o avea despre sine. Inițial avea o părere proastă despre el, se lupta continuu cu sine, considerându-se în permanență

submediocru. După practicarea consecventă a zâmbetului interior, a devenit cel mai bun prieten cu sine și a început să-și dea seama de imensele sale posibilități, care fuseseră ascunse pînă acum sub proasta imagine de sine pe care o avusese.

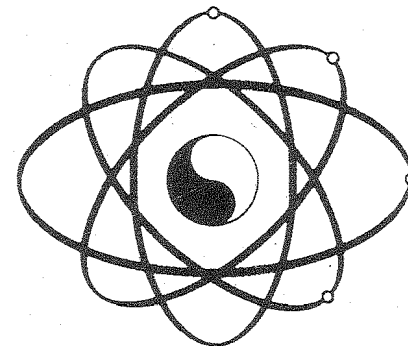
Învățând surâsul interior, veți putea proceda ca și broasca țestoasă, putând să intrați în marea necunoscută protejați de comoda carapace din jurul vostru. De asemenea, veți fi capabili să creați un mediu relaxant și propice meditației, datorită căruia veți face față oricărei situații externe. Negativismul va fi eliminat de zâmbetul vostru, putându-vă bucura de viață în orice condiții.

SUMAR

Zâmbetul interior va dăruie dragostea acolo unde este cea mai mare nevoie de ea. Casa dumneavoastră este corpul, pentru că el este întotdeauna acolo unde sunteți, indiferent de locul în care vă aflați. Învățați să-l vedeți ca pe o comunitate de muncitori dotați, de multe ori necunoscuți și exploatați din greu. Învățați să tratați cu diferitele lui părți ca și cum procedați cu propriii dumneavoastră copii merituosi, cărora li s-ar cuveni mai multă afecțiune.

Nu uitați pe niciunul din ei și în scurt timp veți ști ce înseamnă să fiți iubit și care este realitatea desemnată prin Energia Iubirii. Realizând aceasta tot timpul și lumea dumneavoastră va înflori. Locuitorii lumii interioare, organe, oase, sânge, creier, vă vor construi un nou corp și vă vor face capabili să interacționați cu oricine și cu orice fenomen din exterior într-o manieră nouă, calmă și iubitoare. Așa că zâmbiți-vă indiferent unde mergeți, indiferent ce vedeți.

PARTEA A II-A



CIRCULAȚIA ENERGIEI
VINDECĂTOARE ÎN CIRCUITUL
MICROCOSMIC

ACTIVAREA CIRCUITULUI: DESCHIDERE CANALULUI ANTERIOR, NUMIT ȘI CANALUL FUNCȚIONAL

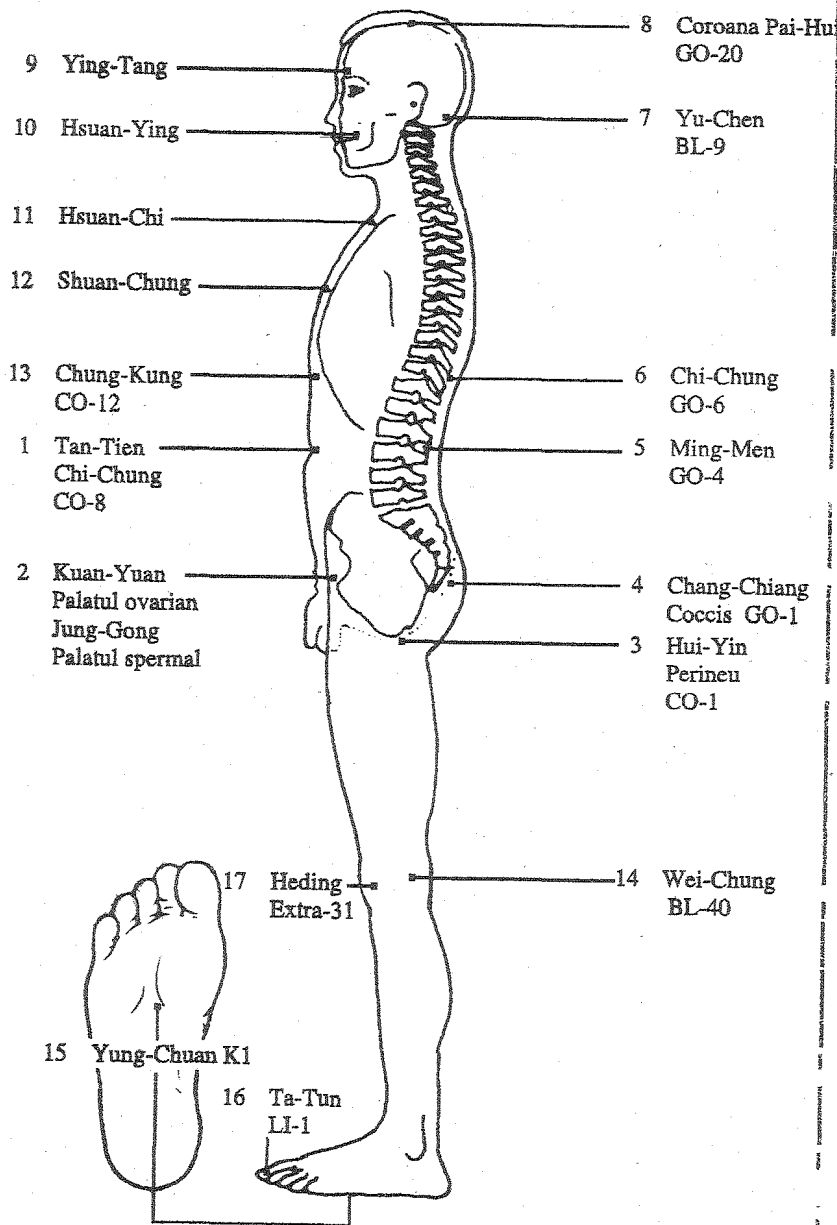
Canalul (meridianul) Funcțional este localizat pe linia mediană a părții anterioare a corpului și are o natură rece, feminină, sau yin. Canalul Guvernor, situat pe linia mediană posterioară, este fierbinte, masculin, sau yang. Când sunt unite, după cum am mai spus, formează Circuitul microcosmic ce influențează toate organele vitale ale corpului. Închizând acest circuit, yinul se amestecă cu yangul în deplină armonie, amplificând fluxul de energie prin corp, vitalizându-l și echilibrând balanța hormonală. În acest mod, energia poate fi acumulată, transformată și absorbită acolo unde este necesar.

Pentru a activa fluxul energetic de-a lungul meridianelor, taoiștii se concentrează asupra unor puncte energetice bine cunoscute, ce pot fi asimilate cu unele puncte de acupunctură. Prin concentrarea asupra acestor adevărate centre de energie, taoiștii și-au dat seama nu numai de faptul că energia Chi este mobilizată, fiind generat astfel un curent cald sesizabil, dar și de faptul că punctele amintite sunt activate, determinând o întreagă gamă de efecte mentale și fizice.

De exemplu, dacă ne concentrăm la nivelul ombilicului, efectele obținute vizează aparatul digestiv, iar fluxul crescut de energie Chi ajută digestia și echilibrează apetitul.

Circuitul microcosmic începe și se termină cu ombilicul, canalul funcțional întinzându-se de la zona palatului până la perineu. Pentru a deschide acest canal anterior vom începe să lucrăm de la nivelul ombilicului până la perineu și doar ulterior, după deschiderea canalului posterior, vom deschide restul canalului funcțional.

FIGURA 11
Puncte și centre energetice



ACTIVAȚI CENTRII DE FORȚĂ SPECIFICI

Pentru trezirea energiei centrilor de forță specifici utilizați-vă vederea interioară. Dirijați-vă vederea interioară, către punctul pe care doriți să îl activați și concentrați-vă mintea în acel punct al corpului. Nu creați o imagine vizuală a acelui focar de energie în minte, ci mai degrabă, „coborâți-vă” mintea în punctul respectiv din corp, de exemplu, în ombilic.

Energia, sau circulația Chi-ului, care s-ar putea obține eventual prin acest procedeu, va fi resimțită în mod diferit de fiecare individ, în funcție de condiția fizică, emoțională și psihică a persoanei în cauză. Genotipul, viața anterioară, alimentația, stresul mental și fizic contribuie simțitor la diferențierea percepțiilor. Unii resimt această energie ca pe un curent cald, după câteva minute sau doar după câteva săptămâni, în timp ce alții pot avea nevoie de câteva luni pentru a-l putea percepe. Uneori energia este percepută ca un curent fierbinte sau rece, unii simt prurit sau văd anumite culori.

Mulți dintre cei care au practicat această tehnică, au acuzat anumite dureri, apărute în timp ce practica. Aceasta este un semn clar că ei încep să devină sensibili la fenomenele ce se petrec în părțile corpului până acum inactive, la fel cum simțim durerea în piciorul amorțit, atunci când ne trezim dimineata din somn. Oricum, trăirea experienței acestei energii este un lucru pozitiv. Nu trebuie ignorate niciodată semnalele și senzațiile pe care corpul vi le transmite, fiți chiar mult mai atenți în acele clipe și trăiți senzațiile propriului corp în mod intens. Aceste mesaje sunt valoroase, ele demonstrează faptul că începeți să rezonați cu așa-numitul corp eteric de energie, care face legătura între corpul fizic și mintea dvs.

ALEGEȚI CA PRIM PUNCT OMBILICUL

Primul centru energetic are proiecția la nivelul ombilicului; în funcție de tensiunea arterială prea mare sau prea mică, de vârstă sau de probleme legate de plămâni, există excepții de la această regulă.

Centrul de forță corespunzător ombilicului este un generator de energie electrică, ce alimentează toți ceilalți centri. Taoiștii consideră acest centru, ombilicul, baza sau rădăcina corpului. El este originea energiei: din ovulul fecundat se va dezvolta foetusul, care este legat de viață prin cordonul său

ombilical. După naștere, energia din mediul înconjurător va continua să pătrundă prin aceeași zonă.

De asemenea, ombilicul este locul de unde pornește respirația. Pe măsură ce sângele și Chi-ul sunt împinse către acest punct, se realizează o respirație ritmică, astfel încât întreaga zonă mediană a corpului (abdomenul) devine o uriașă pompă, care face ca sângele și Chi-ul să străbată întreg organismul. Această circulație distribuie substanțe hrănitoare și ușurează imensa sarcină a inimii. În plus, sângele urmează Chi-ul. Când energia vitală este distribuită echilibrat în tot corpul, neacumulându-se într-un unic punct, organele vitale nu riscă să se supraîncălzească și să se deterioreze. Totuși, dacă unul dintre organe este afectat sau bolnav, energia poate fi canalizată spre el, concentrând toate resursele proprii de vindecare ale persoanei către punctul în care este mai mare nevoie de ele. Când curentul cald de energie a îndepărtat impuritățile, sângele va continua până la sfârșit munca de restabilire a echilibrului.

FOLOSIȚI UN DEGET PENTRU O MAI BUNĂ CONCENTRARE

Când vă concentrați asupra ombilicului, focalizați-vă atenția la 4 cm sub piele. Pentru început, presați acest punct cu degetul arătător timp de unu până la cinci minute, apoi veți suprapune palma dreaptă peste cea stângă, și le veți așeza pe abdomen. Concentrați-vă pe senzația creată de degetul arătător, apăsând din nou când nu mai percepeți centrul de forță. Nu vă concentrați pe respirație! Mai degrabă relaxați-vă profund ochii, limba, gâtul. Atunci mintea vă va deveni din ce în ce mai liniștită. O dată ce mentalul a devenit calm, energia este capabilă să se acumuleze.

La primele încercări, este dificil să conduceți energia în sensul dorit, deoarece facultățile regenerative vitale au fost folosite în mod neadecvat ani și ani de-a rândul. Nu vă puteți restabili sănătatea peste noapte! Cu cât veți practica mai mult, cu atât veți deveni mai puternic și mai capabil să suportați căldura produsă de tensiunea crescută a Chi-ului.

Dacă observați că după o lungă concentrare asupra ombilicului nu simțiți nici o energie, schimbați-vă obiectul concentrării asupra centrului energetic Ming-Men, opus ombilicului, având proiecția în șira spinării.

Aceasta va ajuta ca energia să tășnească în sus, de-a lungul coloanei, până la nivelul capului, iar apoi să coboare prin zona anterioară a corpului, până la nivelul picioarelor. Totuși, dacă nu simțiți nimic la nivelul ombilicului, dar aveți semne de însănătoșire, sunteți pe calea cea bună. Nu uitați faptul că trăirea Chi-ului este diferită, ca senzație, de la individ la individ. Unele persoane percep o căldură sau o senzație de clocotire, altele simt acest centru ombilical ca o zonă ce se destinde și crește, iar alții își pot mări circulația energiei Chi fără a avea neapărat senzații prea intense. Nu contează în care din aceste descrieri vă regăsiți, încercați doar să fiți sensibil și conștient la maxim de propriul corp. Aventurați-vă pentru a explora propriul corp, care este un tărâm vast și plin de comori.

PROBLEME ALE ZONEI TORACICE ȘI ALE INIMII

Uneori, după o prea lungă concentrare asupra ombilicului, la unele persoane energia urcă și afectează inima și plămânii. Dacă are loc acest fenomen, practicantul va trebui să se consulte cu un maestru sau să aleagă un punct al corpului inferior ombilicului, pentru ca energia rezultată să nu ajungă în perimetrul cu probleme.

Dacă atunci când vă concentrați asupra ombilicului, pulsul crește până ce devine inconfortabil, trebuie să vă concentrați asupra punctului Ming-Men, aflat pe spate în partea de jos, opus ombilicului. Dacă acest lucru nu vă ajută, și dacă transpirați puternic, canalizați-vă atenția la punctul aflat între sprâncene. Totuși, dacă simțiți în continuare o presiune crescândă în zona inimii, reveniți cu concentrarea în punctul Ming-Men.

TENSIUNILE NERVOASE, VÂRSTA ÎNAINȚATĂ, SLĂBICIUNEA FIZICĂ

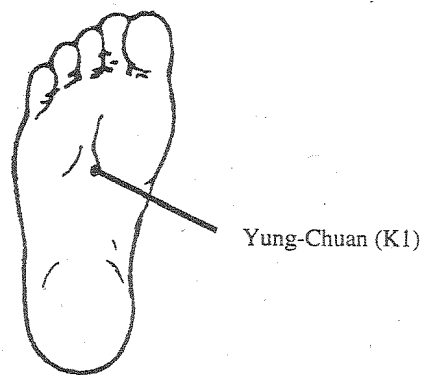
Dacă suferiți de tensiuni nervoase, concentrați-vă asupra centrului ombilical, alternativ cu centrul Ming-Men. Dacă sunteți în vârstă sau suferiți de slăbirea capacităților fizice, concentrați-vă în Yin-Tang (punctul dintre sprâncene).

TENSIUNEA ARTERIALĂ MARE

În cazul acestui simptom, concentrați-vă întâi la nivelul ombilicului, apoi mutați-vă atenția la nivelul picioarelor. Pentru început puteți aplica o nucă, legată cu o panglică, pe fiecare punct Yung-Chuan (Primăvara clocotitoare), din partea arcuită a tălpii. Senzația dată de prezența nucilor care presează piciorul, vă va ajuta să vă mențineți concentrarea la nivelul piciorului. Orientându-vă întreaga atenție la nivelul piciorului, vă transpuneți mentalul la acest nivel, ceea ce va duce la canalizarea energiilor și a sângelui în aceste locuri, avînd ca rezultat scăderea presiunii sanguine. Nu vă concentrați niciodată, în această fază, la nivelul punctelor Yin-Tang (la mijlocul distanței dintre sprâncene) sau Pai-Hui (creștetul capului), deoarece aceasta va determina o creștere a cantității de sânge și de Chi, ce se va îndrepta spre cap, ceea ce duce la mărirea presiunii sanguine.

FIGURA 12

Pentru a micșora tensiunea arterială concentrați-vă în Yung-Chuan



Un practicant în vârstă de 55 ani avea o tensiune arterială ce se menținea în jur de 150/100, chiar dacă a folosit medicamente dimineața și seara. După o deschidere a circuitelor și practica concentrării de circa cinci luni, au apărut deja schimbări sesizabile, tensiunea a scăzut menținându-se în jurul cifrelor 135/90 (el a continuat să folosească medicamente). După acest interval a ajuns în situația de a nu mai putea dormi timp de zece zile. După o discuție între practicant și medicul care îl avea sub supraveghere, a fost redusă

la jumătate doza de medicamente, deoarece tensiunea părea a fi sub control. După reducerea medicamentelor, practicantul a reușit să doarmă normal și tensiunea arterială s-a stabilizat la valoarea de 135/85.

Dacă aveți probleme cu tensiunea arterială, găsiți-vă un medic care este interesat în folosirea concentrării pentru a reduce această tensiune. El va trebui să vă controleze periodic presiunea sanguină, pentru a observa dacă circulația energiei Chi, este eficientă în soluționarea problemei dvs.

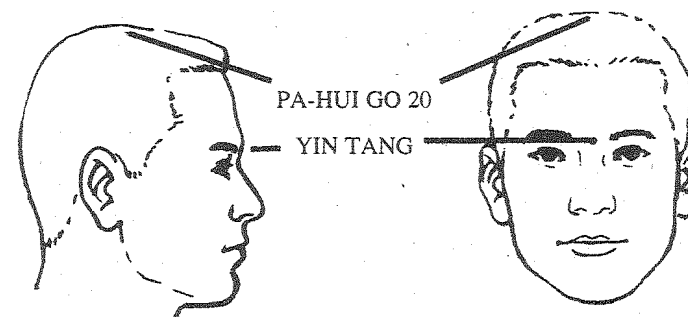
TENSIUNEA ARTERIALĂ SCĂZUTĂ

Concentrați-vă asupra zonei dintre sprâncene. Acest fapt va energiza zona capului, irigându-l cu o mare cantitate de sânge și reducînd tensiunea arterială. Dar, la fel ca în cazul persoanelor cu tensiunea ridicată, tensiunea trebuie controlată periodic.

O dată ce presiunea sângelui s-a normalizat, trebuie să vă concentrați asupra ombilicului timp de 15 minute, apoi să transferați energia la nivelul capului, pentru aceeași perioadă de 15 minute.

FIGURA 13

- A. Pentru o tensiune scăzută, începeți concentrarea cu punctul aflat între sprâncene
- B. Pentru o tensiune normală, începeți concentrarea cu punctul aflat în creștetul capului



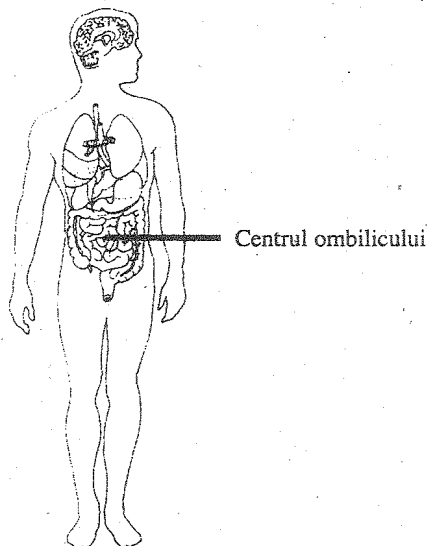
Centrul ombilical este un punct de început foarte bun și practic pentru cei sănătoși, dar nu și pentru cei care au tensiune arterială crescută, probleme de stomac sau intestinale; nu este bun nici pentru cei cu tensiune arterială mică, pentru că face ca tensiunea să scadă prea mult.

AFECTIUNILE GASTRO-INTESTINALE

Orice persoană care suferă de afecțiuni gastro-intestinale va avea anumite dificultăți la deschiderea meridianului în cauză, deoarece organele digestive sunt legate de acesta. Înaintea deschiderii complete a acestui traseu energetic, fiecare organ în parte va trebui purificat și fortificat. Digestia și eliminarea fecalelor se va îmbunătăți simțitor, dacă practicați meditația asupra Canalului Funcțional. Reamintiți-vă că, o dată ce ați parcurs circuitul microcosmic și sunteți capabil de a acumula din ce în ce mai multă energie, veți avea o putere de autovindecare sporită. Puteți acum să aduceți energie vitală în zonele afectate.

FIGURA 14

Primul centru energetic. Meditația asupra punctului ombilical tonifică organele gastro-intestinale.



Important este ca niciodată să nu vă considerați slăbit sau bolnav. Veți scăpa de orice afecțiune sau indispoziție, indiferent cât de veche ar fi. De cele mai multe, ori starea dvs. subiectivă de sănătate depinde de atitudinea pe care o aveți. Originea psiho-somatică a bolilor este foarte bine cunoscută în zilele noastre. Dacă într-adevăr aveți încredere în această metodă, indispozițiile de

natură psiho-somatică vor fi înlăturate. Ca efect, veți învinge dorința ascunsă de a fi bolnav, dorință subconștientă, care de fapt, v-a îmbolnăvit. Intensificarea circulației energiei Chi, între mental și corpul fizic, va scoate la iveală aceste porniri negative, reușind chiar să le anihileze.

Când energia spermei Ching-Chi este trezită pentru prima dată, puteți avea dificultăți în a aprecia dacă fenomenul este real sau imaginar. În curând veți fi ferm convins de indiscutabila realitate a curgerii acestui flux energetic. Ea se va manifesta pentru început la nivelul abdomenului, al mâinilor, picioarelor sau la nivelul tălpilor. Cei care practică atletismul, Tai Chi, sau Kung Fu vor simți adesea această energie în primul rând la nivelul picioarelor. Pentru cei care-și folosesc frecvent mâinile, energia va fi percepută la început la acest nivel. La nivelul abdomenului sunt descrise frecvent unele senzații de căldură, care se revarsă în valuri.

Deși fiecare este unic din acest punct de vedere, senzațiile apărute nu trebuie generate de propria imaginație, aceasta și pentru faptul că, de altfel, ele nu sunt asemănătoare cu nimic din experiența anterioară a practicantului.

AL DOILEA CENTRU DE ENERGIE LA FEMEI, KUAN-YUAN (PALATUL OVARIAN)

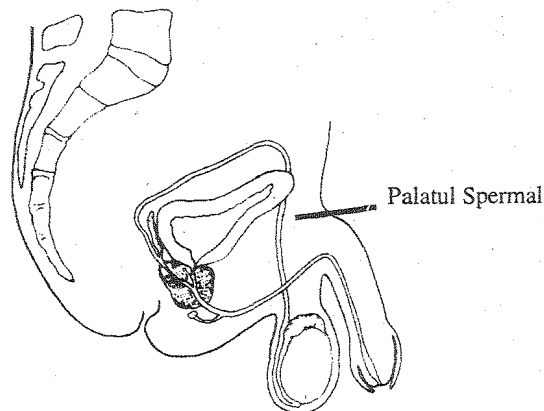
Cel de-al doilea centru energetic se află în KUAN-YUAN, în punctul median al ovarelor. Pentru a localiza cu precizie acest punct, așezați-vă palma pe stomac cu degetul mare pe ombilic. Astfel, direct în jos, în zona bazinului, pe aceeași linie cu ombilicul este punctul median al ovarelor, plasat la 4 cm în interiorul corpului, sub piele. După o oarecare practică, acest punct devine o bogată sursă de energie.

AL DOILEA CENTRU DE ENERGIE LA BĂRBAȚI: JING GONG (PALATUL SPERMAL)

Al doilea centru de energie este localizat în Palatul Spermal, în zona dintre prostată și veziculele seminale, în abdomenul inferior, puțin mai sus de penis.

FIGURA 15

Al doilea centru energetic. Pentru bărbați, Palatul Spermal este localizat la 4 cm de la baza penisului.



Înainte de a trece la concentrarea propriu-zisă, puteți să vă presați această zonă cu ajutorul degetului arătător, circa un minut. Apoi așezați-vă palmele pe această zonă, concentrându-vă asupra senzațiilor resimțite. Aplicați presiunea din nou, pe măsură ce senzațiile scad în intensitate.

PENTRU BĂRBAȚII NEÎNSURAȚI ȘI TINERI (ADOLESCENȚI)

Palatul Spermal are o mare importanță pentru bărbat, deoarece duce la excitarea sexuală. Dacă dorința sexuală este trezită, conduceți energia de la Palatul Spermal la Ming-Men (punctul opus ombilicului, pe spate). Această energie sexuală poate fi folosită cu mare succes în creșterea puterii de circulație a chi-ului dumneavoastră, dar mai întâi trebuie să fiți capabil să puneți în mișcare energia prin circuitul microcosmic, fără a fi perturbați de excitarea sexuală.

PENTRU BĂRBAȚII ÎNTRE DOUĂ VÂRSTE ȘI CEI VÂRSTNICI

Cei care simt mai puțin intens excitația sexuală și cei în vârstă, între 40 și 60 de ani, pot să se concentreze la nivelul Palatului Spermal. Acest lucru trebuie realizat până când este percepută energizarea acestei zone. Dacă se întâmplă totuși să apară poluții nocturne, trebuie imediat mutată concentrarea la nivelul centrului Ming-Men.

Cei care nu au astfel de probleme, pot continua concentrarea asupra Palatului Spermal, până ce ajung să perceapă o încălzire a zonei și o senzație de ușurare, de lipsă de greutate în această zonă a corpului. Dacă însă ei percep o stare diferită de cea normală din timpul meditației, își pot muta atenția la nivelul perineului în punctul Hui-Yin, aflat la mijlocul distanței dintre penis și anus (respectiv dintre anus și vagin).

AL TREILEA CENTRU ENERGETIC: HUI-YIN (SAU PERINEUL)

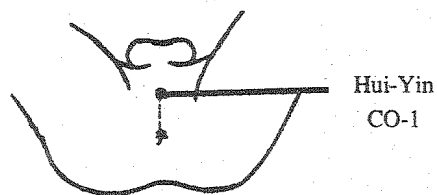
Punctul HUI-YIN sau „poarta vieții și a morții” este localizat în partea de jos a trunchiului, între terminațiile multor vase sanguine și nervi. Este localizat la mijlocul distanței dintre anus și penis (respectiv dintre anus și vagin). Deoarece este un centru aflat în partea de jos a corpului, are tendința de a pierde energie. Puteți ajuta stimularea acestui centru prin simpla frecare a zonei de proiecție. Veți freca acest punct până apare senzația de căldură. Zona este foarte sensibilă și nu trebuie să exagerați, frecându-l prea tare.

Când vă concentrați în HUI-YIN, timpul necesar trezirii și acumulării energiei la acest nivel este diferit de la persoană la persoană, diferențele apărând în funcție de structura genetică a fiecărui individ. La unii poate dura un timp mai îndelungat, la alții apare instantaneu. În medie, senzația apare după o practică de două-patru săptămâni, practicând meditația zilnic de două ori câte 15-30 de minute. Totuși, dacă nu percepeți nici o senzație după aceste săptămâni de practică, va trebui să măriți durata meditației, exersând astfel încă patru săptămâni. Nu insistați o perioadă mai lungă, treceți la punctul următor, deoarece altfel pot apărea congestii la nivelul pieptului și/sau dureri

la nivelul inimii. Dacă durerile au apărut deja, aceasta denotă că ați trezit și colectat o doză prea mare de energie la nivelul acestui centru. În loc ca energia să se îndrepte spre baza coloanei vertebrale, ea a urcat la nivelul pieptului. Mutându-vă concentrarea în Ming-Men, veți rezolva aceste probleme și veți scăpa în câteva zile de simptomele respective.

FIGURA 16

Cel de-al treilea centru energetic. Atât la bărbați cât și la femei el este localizat la mijlocul distanței dintre anus și organele genitale.



Concentrându-vă în acest punct, uneori veți percepe o senzație de vibrație sau veți avea impresia că ceva zvâcnește în corpul vostru, ori veți simți o dorință sexuală crescută. Respirația abdominală poate realiza încetarea erecției și permite totodată concentrarea fără întrerupere. O concentrare îndelungată asupra acestui punct, duce câteodată la deschiderea căilor de urcare a energiilor latente din ființă (sau Kundalini), ceea ce poate conduce la apariția diferitelor efecte secundare. Dacă energia reușește să depășească suficient de repede chakra gâtului și să continue drumul spre creștetul capului, ea se va împrăști apoi, ca un duș, peste practicant, lipsind efectele secundare. Cert este faptul că dacă puteți să vă deschideți toate canalele energetice, întregul dumneavoastră organism se va alimenta în acest proces cu energii benefice.

În această meditație durata timpului de practică este esențială. Nu vă puteți aștepta la rezultate fără a depune un efort destul de serios. Reamintiți-vă mereu că ombilicul este generatorul, sursa și întodeauna începeți-vă practica pornind din acest punct. Când percepeți energia centrului ombilical (căldură, tensiune, expansiune) aduceți-o în jos, la nivelul celui de-al doilea centru, apoi la nivelul celui de-al treilea.

Capitolul 5

DESCHIDE-ȚI CANALUL POSTERIOR NUMIT ȘI MERIDIANUL GUVERNOR

De la centrul Hui-Yin, energia va pleca spre Chang-Chiang, cu alte cuvinte, osul sacru cu vârful său coccisul. Din acest loc va începe ascensiunea energiei de-a lungul coloanei vertebrale până la nivelul creștetului capului și al punctului aflat între sprâncene. Canalul posterior este extrem de important, el conține așa-numitele pompe, una la nivelul osului sacru, cealaltă aflându-se în Yu-chen (punct localizat în ceafă, la extremitatea superioară a șirei spinării).

Prima pompă trimite energia Chi și lichidul cefalo-rahidian până la nivelul gâtului. Cea de-a doua pompă le preia, trimițându-le la nivelul creierului. Putem să ne imaginăm, deschiderea acestui canal posterior asemenea aerisirii unei camere cu atmosferă îmbâcsită. Coloana vertebrală și capul vor fi purificate, nervii activați și cantitatea crescută de oxigen și de sânge ce vor vitaliza creierul, vă vor da senzația de renaștere a puterilor lăuntrice.

AL PATRULEA CENTRU ENERGETIC: CHANG-CHIANG (COCCIS-UL)

Cel de-al patrulea centru energetic are zona de proiecție în punctul Chang-Chiang (Woi Lui), la nivelul coccisului. Acest punct are o importanță foarte mare, deoarece de aici energia este fie retransmisă în zona corpului, fie este pierdută. Când energia creatoare (energia spermală) este retrimisă în corp,

ea va ajunge prin acest canal în coloana vertebrală, urcând până la nivelul creierului. Canalul este denumit și Trecerea spre Poarta Vieții și a Morții, deoarece se spune că acel curent cald pătrunde pe aici în sistemul nervos central.

FIGURA 17

Energia curge ascendent prin punctele majore ale canalului posterior (meridianul guvernor)

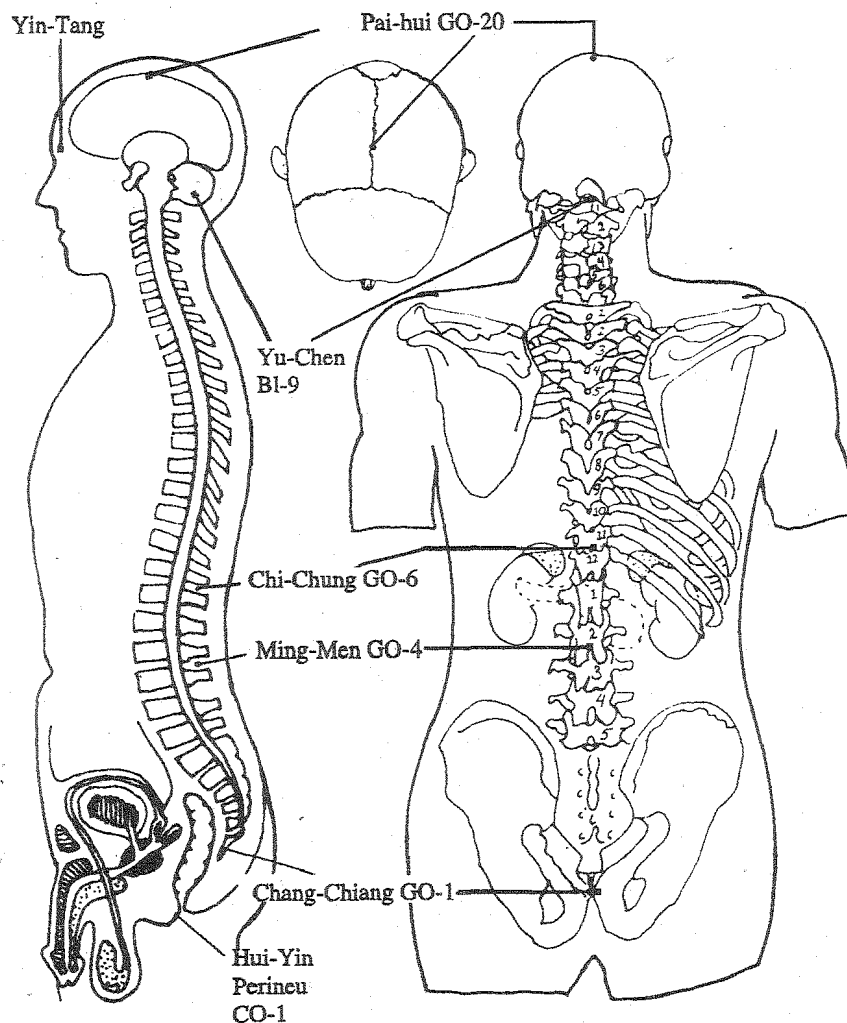
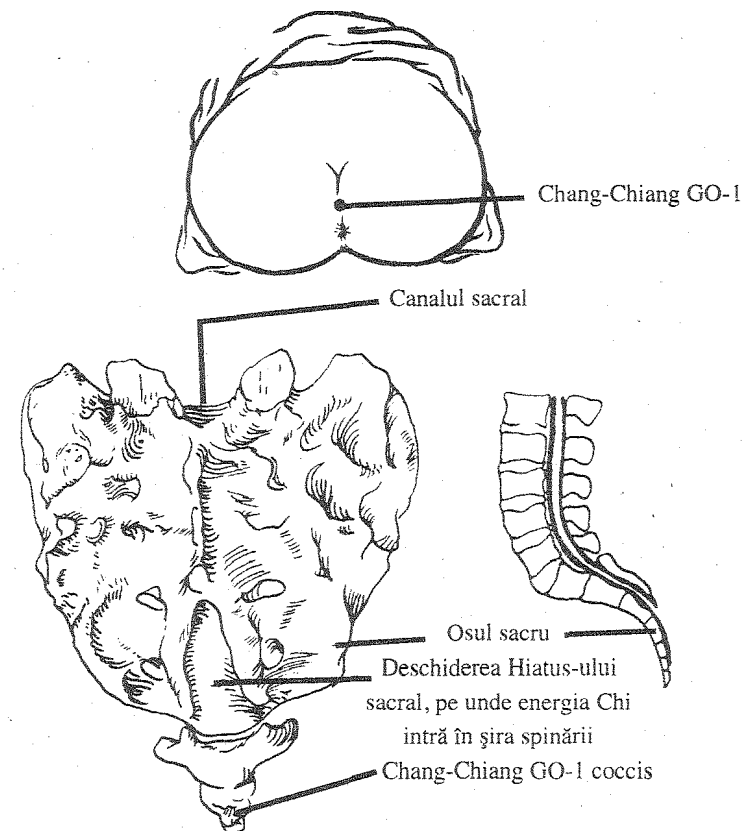


FIGURA 18

La nivelul celui de-al patrulea centru de energie (Chang-Chiang), în centrul coccigian, energia sexuală pătrunde prin canalele din coloana vertebrală în sistemul nervos central.



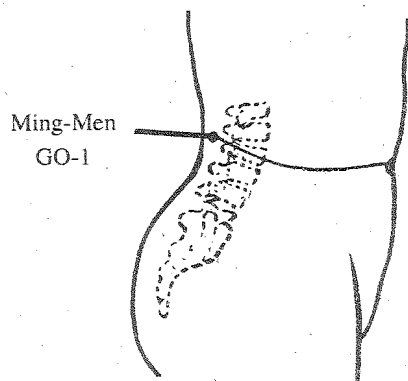
Dacă vă concentrați un timp asupra acestui punct, puteți avea senzația de căldură și o presiune care urcă în coccis prin numeroase terminații nervoase precum și prin cele 8 deschizături ale osului sacru, care în sistemul ezoteric sunt denumite Orificiile sufletului. Deschiderea Circuitului microcosmic reprezintă primul nivel al acestor tehnici.

Energia care trece pe aici este chiar energia reală a spermei și a ovarelor, este energia creatoare, vitală, produsă în corp la nivelul gonadelor. La al doilea nivel al acestor practici, se circulă energia Chi prin cele 34 de canale

adiționale, având ca scop curățirea organelor. La cel de-al treilea nivel de practică, puterea spermei sau a ovarelor este trezită și transformată într-o formă de energie mult mai elevată, forța Chi. Această forță își face drum prin zona coccigiană, urcând mereu. La nivelul acestei regiuni, practicanții simt uneori mici împunsături dureroase. Unii descriu o senzație de încordare în această zonă, iar alții conștientizează o forță care își croiește drum în interiorul ei. Continuând practica, această forță sau curent cald este mereu ridicată, trecând de la un nivel inferior la un altul, superior. Pentru a obține mai ușor energizarea acestui centru, vă puteți freca zona coccigiană cu un material moale, până ce apare senzația de căldură. Apoi, așezați-vă și începeți practicarea concentrării.

FIGURA 19

Al cincilea centru Ming-Men este o supapă ce trimite surplusul de energie Yang la nivelul capului.



AL CINCILEA CENTRU ENERGETIC: MING-MEN (PUNCT OPUS OMBILICULUI ȘI AFLAT LA NIVELUL COLOANEI VERTEBRALE).

Acest punct, Ming-Men, este cunoscut și sub denumirea de Poarta Vietii. Se află la mijlocul distanței dintre rinichi, între vertebrele L2 și L3. Aici este concentrată întreaga energie a rinichilor. Rinichiul stâng este Yin, în timp ce rinichiul drept este Yang, la mijlocul distanței dintre cei doi rinichi

realizându-se un echilibru perfect între cele două tipuri de energie. Ming-Men (principalul punct energetic al corpului), fiind un centru armonizat din punct de vedere energetic, conține energie Yin. Concentrându-vă asupra acestui punct, energia poate urma o cale ascendentă, de-a lungul coloanei, sau una descendentă, spre zona picioarelor. Acest fapt ajută la prevenirea unor efecte secundare care ar putea să apară în momentul ascensiunii bruște a energiei la nivelul capului. Pentru cei care stau în picioare mult timp, fie că stau pe loc sau merg, Ming-Men este punctul principal de concentrare.

DURERI ALE SPATELUI ÎN TIMPUL CONCENTRĂRII

Cei care au dureri de spate, vor simți că durerile se intensifică atunci când se concentrează asupra punctului Ming-Men. Aceasta nu trebuie să vă oprească din practică. Înainte de a începe concentrarea, frecați-vă palmele una de alta, până ce devin calde. Așezați palmele înfierbântate în acest fel, în zona dureroasă. Când începeți pentru prima oară concentrarea asupra punctului Ming-Men, va fi foarte util să fixați cu scotch pe acest punct un obiect înțepător, sau să frecați această zonă timp de câteva minute. După o perioadă de timp, veți avea nevoie doar de câteva minute de concentrare pentru ca energia să fie colectată. Foarte multe persoane simt mult mai ușor activarea energiei la nivelul punctului Ming-Men decât în zona ombilicului.

OBSERVAȚIE IMPORTANTĂ: Nu uitați să permiteți energiei (curentului cald), să circule liber în timpul concentrării, nu o direcționați în mod forțat. La început, când simțiți centrul ombilical încălzit, mutați-vă punctul de concentrare mai jos de acesta. Energia va coborâ instantaneu, dar aceasta nu înseamnă că voi ați deplasat-o în jos. În corpul nostru, energia știe singură încotro să se îndrepte.

AL ȘASELEA CENTRU ENERGETIC: CHI-CHUNG (PUNCT OPUS PLEXULUI SOLAR, LA NIVELUL COLOANEI VERTEBRALE)

Acest centru energetic este localizat în zona glandelor suprarenale (T11), într-un punct opus plexului solar, pe coloana vertebrală. Glandele

medulo-suprarenale sunt capabile să stimuleze centrii medulari și cerebrali, pregătind organismul pentru luptă sau pentru fuga de pericol. Cealaltă parte a glandelor suprarenale, cortexul, controlează echilibrul sodiului și glicemia. Pentru cei cu diabet, concentrarea în acest punct va duce la scăderea glicemiei. Concentrându-vă în acest centru, veți putea scăpa de problemele de natură alergică. Dacă vă simțiți slăbit sau aveți probleme cu sănătatea, este foarte important să practicați concentrarea asupra acestui centru. Exercițiile de meditație vor fi foarte stimulative. Trebuie însă să atrag atenția tinerilor și celor cu o forță fizică mare să nu practice concentrarea atenției în Chi-Chung, seara, deoarece le va produce insomnii.

STIMULAREA PANCREASULUI

Concentrarea în punctul Chi-Chung (corespunzător glandei suprarenale) stimulează și activează instantaneu pancreasul. Asemenea glandei suprarenale, pancreasul coordonează glicemia, tehnica concentrării în acest punct, având un efect de normalizare a nivelului acesteia. Modul în care această practică îi poate ajuta pe cei cu diabet, se va putea stabili cu certitudine prin observarea unui mare număr de subiecți, o perioadă mai mare de timp. Fără nici un dubiu, starea dumneavoastră se va îmbunătăți. Continuând concentrarea asupra acestui centru de forță, veți putea colecta energia, care își va începe ascensiunea în mod gradat către nivelul capului. Energia acestui punct este un amestec al energiei punctului aflat la nivelul ombilical, (punctul nr. 3), al centrului coccigian, (punctul nr. 4), și al punctului de armonie al energiei rinichilor (punctul nr. 5).

AL ȘAPTELEA CENTRU DE ENERGIE: YU-CHEN (AFLAT LA NIVELUL CEFEI)

Yu-Chen are proiecția în plan fizic la nivelul cerebelului. Această parte a creierului controlează respirația, bătăile inimii și diferite funcții ale organismului, asociate sistemului nervos autonom. Astfel, atunci când energia Chi urcă prin coloană până la punctul Yu-Chen, vor apărea multe modificări în organism. Din acest moment vor apărea, în funcție de necesitățile subtile, diferite tipuri de respirație.

DURERI ALE SPATELUI ȘI ALE UMERILOR

Cei care au probleme cu umerii sau au dureri în zona de sus a spatelui, vor observa că energia Chi nu poate pătrunde prin aceste zone, sau, în cel mai bun caz, curgerea ei este mult încetinită, trecând o lungă perioadă de timp până când aceasta să ajungă la nivelul capului. Mulți însă, continuând practica, au observat ameliorarea și chiar vindecarea zonelor dureroase o dată ce energia și-a croit calea ascendentă, traversând această zonă.

Uneori, forța energetică se înalță până la nivelul creierului, apărând dureri, greață, diferite halucinații, iritabilitate, insomnii, modificări ale dispoziției psihice sau somnolență.

La terminarea practicii readuceți întodeauna energia înapoi la nivelul ombilicului.

AL OPTULEA CENTRU ENERGETIC: PAI-HUI (CREȘTETUL CAPULUI)

Pai-Hui (Niwan) este denumit și coroana capului având proiecția în plan fizic la nivelul glandei pineale, fiind localizat deasupra creierului mijlociu. Funcțiile sale sunt legate de organele de simț și de ciclurile sexuale. Guvernează partea posterioară a creierului, auzul, bioritmul, echilibrul, percepția luminii prin ochi și piele, el fiind centrul superior, care controlează activitatea creierului și a coloanei vertebrale. În chineză el este denumit Unirea celor 100 de Puncte sau busola omului, deoarece este localizat în creștetul capului. Când vă concentrați în acest punct, veți simți o presiune sau o senzație de dilatare în zona din mijlocul capului; este o indicație certă a circulației energiei. Când apare această manifestare energetică, concentrați-vă asupra punctului următor și reamintiți-vă să nu vă ocupați de un anumit centru mai mult de o lună.

Când energia trece prin creierul mijlociu și prin glanda pineală, puteți simți o tensiune fizică sau o presiune ce împinge înainte și înapoi respectiva zonă. Instantaneu, veți avea o stare de somnolență. Când energia trece liber prin acest punct, veți fi deranjat mai puțin de fluctuațiile atenției, veți reuși o mai bună concentrare și veți simți o ușurare în zona capului.

Uneori, datorită intensificării circulației sângelui la nivelul capului, se poate produce înroșirea ochilor. Atunci când energia crește foarte intens, unii oameni percep lumini, curcubeie colorate, lumini asemenea soarelui, lunii sau a unei stele licărind în fața ochilor. Alții simt că reușesc să prevadă viitorul (este însă o iluzie deoarece viziunile oculte sunt încă departe la acest nivel). Indiferent de percepțiile pe care le aveți, trebuie să găsiți o modalitate de a vă calma mintea.

Acționând asupra creierului și a sistemului nervos, energia sau Chi-ul poate provoca anumite perturbări ale simțurilor, puteți vedea sau auzi lucruri neobișnuite. Aceasta nu înseamnă că ați dobândit vreo calitate deosebită parcurgând Circuitul microcosmic. Toate sunt, pur și simplu, niște iluzii, așa că încercați să le ignorați.

Unii dintre practicanți descriu o stare în care sunt de lumină. Maeștrii tradiționali chinezi asociază astfel de trăiri unor boli somatice latente. Aceia care au rinichi slabi și o activitate sexuală scăzută vor vedea o culoare neagră. Cei suferinzi cu ficatul vor percepe o culoare verde. Oamenii cu probleme cardiace văd culoarea roșie. Lumina albă este percepută de cei cu afecțiuni ale plămânilor. Bolile splinei și ale stomacului duc la apariția unei lumini de culoare galbenă, iar bolile vezicii biliare se reflectă în apariția unei culori negre. Dacă roșeața ochilor nu dispare după două-trei ședințe de practică, trebuie să consultați de urgență un medic.

AL NOUĂLEA CENTRU DE ENERGIE: YIN-TANG (SITUAT ÎNTRE SPRÂNCENE)

Yin-Tang are proiecția în plan fizic la nivelul glandei pituitare, aceasta fiind denumită de către taoiști Tsu Chiao sau Cavitătea Originară a Spiritului. De fapt, în Enciclopedia Taoistă apare sub diverse nume (Palatul Vieții, Yu Ting, Cazanul de jad, etc.). Punctul energetic este localizat între sprâncene, aproape de baza piramidei nazale. Este cel care controlează glandele endocrine, creșterea, funcția gonadică, glandele suprarenale și tiroida.

Se spune despre el că guvernează partea anterioară a creierului, vederea, ochiul drept, și de asemenea că este sediul iubirii, al compasiunii, al cunoștințelor, al integrării și al personalității, al iubirii semenilor și al

devoțiunii. Se spune de asemenea că ar fi și sediul inteligenței, memoriei conceptuale (cititul, gânditul, studiul), al conștiinței timpului liniar, secvențial, al gândirii abstracte și conceptuale, al acțiunilor impulsive, al rasismului, al paranoiei și al sexualității.

Glanda pituitară și cea pineală sunt extrem de importante în procesul parcurgerii complete a drumului energiei, la acest nivel putându-se controla fluxul de energie. Atunci când vă concentrați la nivelul ombilicului și acumulați energie în acest punct, ea va urca brusc trecând spre NIWAN (glanda pineală). Următorul punct de control este Yin Tang (glanda pituitară). Când Circuitul microcosmic este parcurs complet, puteți să vă folosiți de aceste două centre, NIWAN și Yin-Tang, pentru a verifica dacă există un flux continuu al energiei. Celelalte puncte nu sunt suficient de sensibile pentru a realiza acest control. Pentru ca traseul să fie complet, energia trebuie să coboare prin vălul palatin, prin limbă, trecând prin gât, apoi prin Hsuan-chi, Shuan-chung (chakra inimii), Chung-wan (plexul solar) revenind în final la nivelul ombilicului.

Atunci însă când energia trece din creierul mijlociu spre partea anterioară a creierului, de unde pleacă spre glanda pituitară și mamele, mulți practicanți percep o presiune puternică la nivelul antero-lateral al capului, în mod egal în partea stângă și în partea dreaptă. Aceasta se datorează rezistenței pe care o întâmpină energia în calea ei, când întâlnește căi îngustate în zona nasului. Rezultatul este eliberarea de mucus sau chiar producerea anumitor tulburări în zona sinusurilor nazale.

După o anumită perioadă, veți simți un miros plăcut. Se spune că acest miros este generat de glandele endocrine care purifică organele interne. Aromele variază de la persoană la persoană, depinzând de nivelul de evoluție individuală. Este imposibilă descrierea întregii game de mirosuri observate, fiind menționate mirosuri de flori, parfumuri, lapte de cocos și multe altele. Împreună cu mirosurile însă, pot apărea diverse senzații cum ar fi împunsăturile, presiune în partea anterioară a craniului sau senzație de lovituri în creștetul capului. Acestea sunt datorate faptului că există puncte rezistente la curgerea energiei. Dacă reușiți să ignorați aceste senzații, starea voastră se va îmbunătăți, reducându-se durerea.

Concentrându-vă în zona dintre sprâncene, veți reduce efectul de șoc al sunetelor foarte puternice. Prin contrast, cei care se concentrează la nivelul ombilicului nu au această posibilitate. Când ajungeți la punctul aflat între sprâncene, se atinge o nouă treaptă de control, de stabilitate. Tendințele de îngrijorare se vor diminua și chiar vor dispărea o dată cu continuarea antrenamentului. Din acest moment veți simți secreția unei cantități mai mari de salivă, care se spune că este generată de hormoni produși de glanda pituitară.

Continuând practica, saliva va deveni mai dulce și mai înmiresmată, moment în care ea este numită nectar.

Acest nectar ajută la stimularea apetitului și la activarea tuturor sistemelor corpului: curând pofta dvs. de mâncare va deveni excelentă, digestia și asimilarea vor fi mult îmbunătățite, vă veți simți mereu mulțumiți și revigorați. În plus, va apare și o stare intensă de calm. Practicanții ajunși la acest nivel au sesizat că pot percepe sunetele interne, începând de la bătăile inimii la magnificul sunet al respirației, sunetul făcut de sânge la traversarea în viteză a vaselor sanguine, sau cel al diferitelor organe interne în timpul funcționării lor. Au fost descrise și sunete, pe care yoghinii indieni le-au denumit sunete divine.

Multe dintre aceste mirosuri și sunete au existat mereu, prezente în noi, dar au fost ascunse, puse în umbră de faptul că atenția noastră a fost îndreptată spre alte lucruri. Pe măsură ce devenim mai liniștiți și mai puțin distrați, aceste sunete, mereu prezente, vor deveni evidente, cu excepția nadi-urilor, a sunetelor divine, care se modifică în mod caracteristic pe măsură ce progresăm spiritual.

Atunci când ați reușit energizarea și deschiderea centrului de forță situat între sprâncene, sunteți la mijlocul drumului. Acest fapt nu se referă doar la deschiderea Circuitului Microcosmic și a altor trasee, ci la tot ce va urma de acum încolo. Următoarea fază, după ce căile au fost deschise, implică transportul materialelor vitale, al hormonilor și al energiei Chi, prin practica zilnică a acestor noi deprinderi câștigate. Aceste etape au fost deja descrise ca fiind reprezentate de purificarea organelor precum și de stimularea și dezvoltarea fluxului vital necesar pentru vindecarea bolilor. Ele aduc forță și vitalitate celor slăbiți, și în final reîntinerire și viață lungă.

Pentru a evita capcanele pe care le pot produce efectele secundare, abordarea trebuie să fie foarte echilibrată. Fără o cunoaștere temeinică a procedurilor, pot apărea dezechilibre fizice și psihice deosebite.

Reamintim unele dintre aceste efecte secundare: tensiunea sau greutatea la nivelul capului, somnolența, țiuitul urechilor, durerile de dinți, sinuzita, nervozitatea, mânia și iritabilitatea, toate acestea fiind provocate de o cantitate prea mare de energie acumulată la nivelul capului. Este necesar să vă reamintim că trebuie să vă asigurați că energia a fost coborâtă pe același drum pe care a fost urcată spre cap și că a fost readusă la nivelul ombilicului, când ați terminat practica în maniera prescrisă. Faceți ca energia Chi să circule la nivel ombilical în sens orar (în cazul bărbaților) de 36 de ori și apoi în sens antiorar de 24 de ori, sfârșind prin acumularea ei la acest nivel (sensul va fi opus în ambele cazuri pentru femei).

Dacă vă concentrați exclusiv asupra părții anterioare a corpului, și dacă faceți aceasta pentru o lungă perioadă de timp fără a avea deschise propriu-zis căile energetice, veți suporta multe din aceste efecte negative. Totuși dintre sutele de practicanți pe care i-am învățat, mulți au ajuns în fazele superioare ale practicii fără prea multe probleme de acest gen. Scopul nostru este de a vă semnala efectele secundare ce pot apare de-a lungul practicii, astfel încât să aveți mai multe șanse de succes. Tinerii, care posedă o forță fizică mare, trebuie să fie atenți și să se asigure că energia a fost readusă la nivelul ombilicului la sfârșitul fiecărei ședințe.

Capitolul 6

COMPLETAREA CIRCUITULUI MICROCOSMIC

Când ajunge în zona aflată între sprâncene, energia este împinsă spre creștetul capului, de unde se disipă în afară prin urechi și prin ochi, sau coboară de-a lungul părții anterioare a corpului, spre ombilic. Ascensiunea și ieșirea ei spre creștetul capului cere ca oasele să fie „străpunse” ceea ce necesită energii deosebit de mari. Este mult mai facilă deplasarea descendentă a energiei, trecând prin cerul gurii și parcurgând astfel tot circuitul.

PENTRU ÎNCEPĂTORI: INVERSAREA FLUXULUI DE CHI

Adeseori începătorii sunt incapabili să canalizeze energia spre cerul gurii. De aceea, pentru ei se recomandă readucerea energiei la nivelul ombilicului, chiar de-a lungul traseului pe care aceasta a urcat. Cu alte cuvinte, inversați direcția fluxului de Chi, deplasând energia în jos, de-a lungul coloanei, până la nivelul picioarelor. În continuare, dirijați energia înapoi ascendent pe partea anterioară a trunchiului, spre ombilic, gât și cerul gurii.

Pentru canalizarea energiei colectate în exces la nivelul capului, conduceți-o prin Poarta Vieții spre tălpi.

Pentru aceasta practicați următoarele etape:

1. Din regiunea dintre sprâncene orientați curentul cald în jos către zona nasului pentru circa 10 minute și apoi aduceți energia chiar mai jos. Prin practică vă veți dezvolta capacitatea de a orienta energia astfel încât ea să curgă exact cum veți dori.

2. Readuceți energia în punctul Pai-Hui (creștetul capului). Opriți-vă pentru un timp, permițând energiei să curgă înapoi din zona aflată între ochi spre Yu-Chen (partea posterioară a gâtului).

3. Luați în acest moment o scurtă pauză și apoi mergeți în continuare, coborând energia în Ja-Jie care este situat la jumătatea distanței dintre umeri, iar de aici spre Chi-Chung (T 11), apoi în Ming-Men (L2 și L3) pe coloană în punctul opus ombilicului. Opriți-vă și concentrați-vă aici îndelung, până ce simțiți o tensiune crescândă în zona frunții.

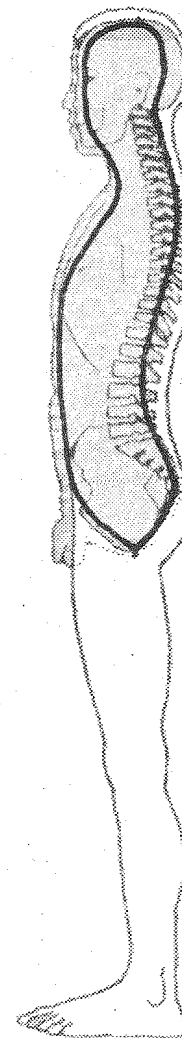
4. Mutați-vă apoi atenția la nivelul coccisului și apoi în Hui-Yin în zona perineului (punctul aflat la mijlocul distanței dintre anus și sex).

5. Acum acest traseu se va împărți două, fiecare nou traseu obținut trecând prin câte un picior, coborând pe partea interioară a coapselor și a gleznelor (partea interioară este privită ca fiind de natură Yin) și terminând la nivelul tălpilor în Yung Chuan (K1). Trebuie să vă concentrați apoi în acest punct (Yung Chuan) până când picioarele devin calde.

Atunci când practicați pentru întâia oară acest procedeu, puteți lua o năcă pe care să călcați cu partea din față a tălpii, astfel încât, pășind pe ea, ca și cum ați face-o în mers, centrul energetic din talpă să se activeze. Cu timpul, energia va fi degajată, creând o senzație de căldură care se va extinde ulterior în regiunea picioarelor și a tălpilor.

6. Deplasați din nou energia, în direcție ascendentă de data aceasta, pe partea anterioară a corpului, începând de la degetul mare al piciorului, opriți-vă aici pentru un

FIGURA 20
Micul circuit celest
(Circuitul microcosmic)



timp, apoi continuați ascensiunea spre genunchi și apoi prin picior până ajungeți la nivelul perineului.

7. Continuați ascensiunea energiei spre ombilic. Efectuați aici o concentrare mai lungă, pentru acumularea unei cantități suplimentare de Chi.

8. Trimiteți apoi această energie în sus la inimă, gât și spre limbă, care este acum apăsată de cerul gurii. Eventual, energia va trece spre punctul apropiat, Yin-Tang, din zona sprâncenelor, închizând în acest fel circuitul microcosmic.

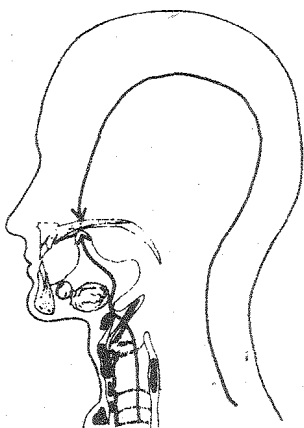


FIGURA 21

Folosiți limba pentru a uni, la nivelul cerului gurii, fluxurile energetice care circulă prin căile anterioară și posterioară.

AL ZECELEA CENTRU ENERGETIC: LIMBA APLICATĂ PE CERUL GURII

Practicanții care au avut de la început succes în vehicularea energiei Chi, fără a suferi efecte secundare, vor putea trece în mod direct la unirea meridianelor anterior și posterior. Aceasta presupune coborârea energiei din Yin-Tang sau centrul dintre sprâncene, către următorul punct de energie de la nivelul boltei palatine. Ceilalți practicanți începători, care nu au reușit imediat să realizeze o circulație ușoară a energiei, trebuie să exerseze în primul rând procedeul întoarcerii energiei pe drumul invers, și anume, prin coloana vertebrală în jos, spre picioare, iar apoi din nou în sus prin ombilic spre cerul gurii. Numai după aceea, ei vor încerca să conecteze punctul dintre sprâncene cu cel al cerului gurii, pornind de sus în jos.

Deși traseul care străbate bolta palatină este construit din oase moi, pentru mulți practicanți va fi necesară o perioadă considerabilă de timp și un efort susținut, pentru a o străpunge și în consecință pentru a completa circuitul. Forța generată prin această practică provoacă adesea unele efecte secundare, ca de exemplu dureri de cap, halucinații, modificări bruște ale dispoziției psihice, insomnie, iritabilitate și dureri vagi.

Dacă asemenea efecte persistă, schimbați imediat sensul fluxului de Chi, deplasând această energie în jos prin coloana vertebrală, spre picioare. Totodată, recitiți capitolul Cum să prevenim efectele secundare.

La început, așezați vârful limbii chiar în spatele incisivilor superiori (ulterior veți vehicula mai multă energie plasând vârful limbii la mijlocul boltei palatine sau chiar mai în spate). Cerul gurii unește canalele anterior și posterior, iar limba plasată pe bolta palatină face posibilă trecerea energiei între cele două meridiane, pentru a realiza curgerea acesteia printr-un circuit închis. Dacă observați bebeluși în somn, remarcați că cel mai adesea ei își țin limba lipită de bolta palatină (cerul gurii). Ei știu din instinct cum să realizeze circuitul microcosmic, având un echilibru natural al energiilor Yin și Yang. Chiar suptul degetului mare poate fi o tentativă de interconectare a celor două canale!

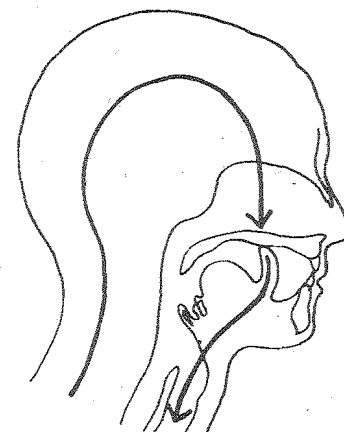


FIGURA 22

Pentru completarea Circuitului microcosmic, energia curge traversând cerul gurii.

Când vă plasați limba pe cerul gurii puteți avea o senzație specifică. S-ar putea însă să nu simțiți nimic deosebit. Dacă sesizați o ușoară vibrație, sau limba face mișcări involuntare înainte și înapoi, sunt șanse de închidere spontană a circuitului. Unii oameni, totuși, nu percep nici o senzație. Dacă nu aveți senzații de nici un fel, dar

sănătatea voastră se îmbunătățește, simțindu-vă mereu mai revitalizat, mai ușor, mai puțin îngrijorat, mai energizat, probabil că ați reușit să închideți circuitul.

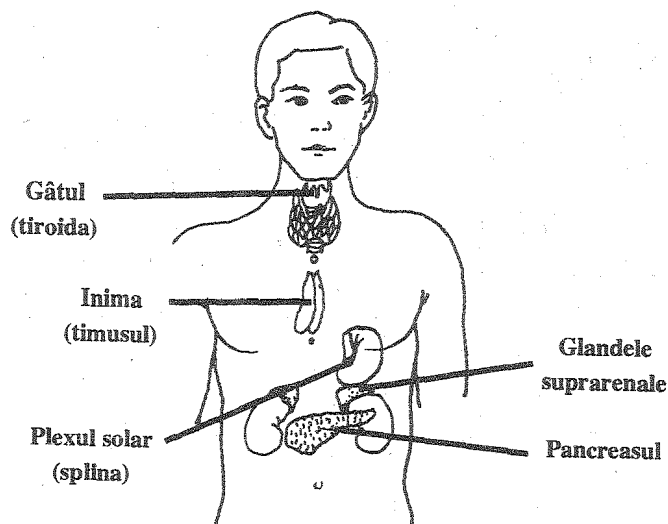
AL UNSPREZECELEA CENTRU ENERGETIC: HSUAN-CHI (GÂTUL)

Hsuan-chi este centrul energetic conex cu glanda tiroidă și cu glandele paratiroide. Concentrându-vă în acest punct, puteți să provocați deseori tuse și anumite tulburări de respirație. Când energia își creează drumul ascendent, trecând prin gât și intrând în cavitatea bucală, unii oameni expectorează un mucus vâscos care le provoacă tusea.

Toate acestea sunt caracteristice procesului de purificare a acestui centru energetic, deoarece fac posibilă circulația liberă a fluxului energetic de la gât la limbă.

FIGURA 23

Gâtul, inima și plexul solar cuprinzând
al 11-lea, al 12-lea și al 13-lea centru de forță.



Mulți dintre oameni se simt mai calmi și mai puțin îngrijorați atunci când energia curge spontan dinspre ombilic în sus, spre gât și limbă, fără să existe blocaje la nivelul pieptului. Ei sunt pur și simplu eliberați de stres în procesul deschiderii traseului energetic. Aceasta însă nu înseamnă că ei nu vor mai avea probleme și anxietăți, însă ei se vor simți mult mai calmi și capabili de a se așeza pentru meditație, realizând concentrarea mult mai ușor.

La acest nivel noi, nu vizăm doar deschiderea și activarea centrilor (chakrelor) ce compun Circuitul microcosmic, ci și să interconectăm toți acești centri de energie.

AL DOISPREZECELEA CENTRU DE ENERGIE: SHUN-CHUNG (INIMA)

Centrul inimii, centrul reținerii, al iubirii și al fericirii, este plasat la mijlocul distanței dintre mameloane, în zona timusului, fiind un punct vital, majoritatea oamenilor concentrându-se ușor asupra lui. Această problemă va fi tratată în mod amănunțit la al cincilea nivel al Meditației Ezoterice Taoiste. Concentrându-vă aici, reușiți să acumulați o mare cantitate de energie; astfel, mulți oameni au tendința de a se concentra pentru perioade mai lungi în acest punct. Trebuie să fiți însă atenți, căci atunci când colectați multă căldură și vă concentrați aici prea mult, energia va fi absorbită în pericard, o pungă fibroseroasă care înconjoară inima, făcând-o să bată mai alert. Ca rezultat, vor apărea dificultăți în respirație, dureri în piept, în partea superioară stângă a toracelui și la nivelul sternului. Nu vă concentrați prea mult în acest punct când simțiți căldură sau când simțiți o expansiune în zona pieptului.

AL TREISPREZECELEA CENTRU ENERGETIC: CHUNG-KUNG (PLEXUL SOLAR)

La jumătatea distanței dintre stern și ombilic se găsește plexul solar. În această zonă își au proiecția mulți centri energetici (splina, glanda suprarenală, pancreas și stomac). Cei care au probleme cu stomacul sau cu digestia vor avea eructații frecvente și vînturi în timpul meditației. Aceasta nu trebuie să constituie un semnal de alarmă, fiind doar un proces sănătos de curățare.

Eructațiile, eliminarea de gaze, căscatul, vor intensifica deseori salivația. Pe măsură ce digestia se ameliorează, saliva dobândește o dulceață și o aromă aparte.

CÂND AȚI TERMINAT MEDITAȚIA, COLECTAȚI ENERGIA EXCEDENTARĂ

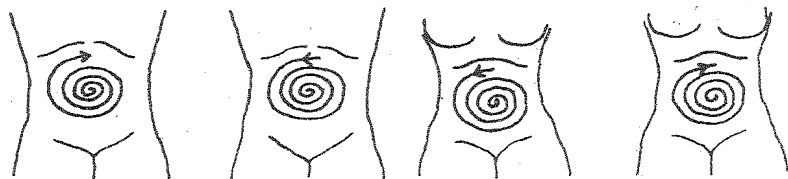
Indiferent de locul din circuit în care încheiați meditația, dacă v-ați concentrat la nivelul ombilicului, sau nu ați mers mai departe de Ming-Men, sau chiar dacă v-ați închis complet circuitul, la terminarea practicii, trebuie întodeauna să aduceți energia în ombilic și să o stocați aici. Operația de colectare a energiei va aduna întregul exces de Chi din organism și îl va depozita la nivelul ombilicului. Astfel sunt protejate organele corpului de acumularea excesivă de energie.

Pentru a face aceasta, concentrați-vă în acest punct plasându-vă acolo pumnul drept. Apoi rotiți pumnul de 36 de ori în sens orar, crescând mereu raza cercului descris, dar nu mai mult de circa 15 cm în diametru (nu mai sus de inimă și nu mai jos de pelvis). Apoi schimbați direcția de rotație, rotind de 24 de ori în sens antiorar, scăzând acum cercul în diametru, până ce ajungeți din nou la ombilic. Femeile vor schimba ordinea de rotație, rotind întâi în sens antiorar de 36 de ori, apoi schimbând direcția și rotind în sens orar de 24 de ori. Creșterea și descreșterea cercului descris de pumn se păstrează și la femei. Pentru a determina direcția închipuiți-vă un ceas în dreptul ombilicului.

FIGURA 24

A. Bărbații termină exercițiul prin colectarea energiei în zona ombilicului și circulară ei de 36 de ori în sens orar și de 24 de ori în sens antiorar.

B. Femeile termină exercițiul prin colectarea energiei la nivelul ombilicului circulând-o de 36 de ori în sens antiorar și de 24 de ori în sens orar.



În final veți învăța să vă dirijați energia Chi cu puterea minții, fără a mai fi nevoie să recurgeți la metoda pumnului pentru a orienta fluxul energetic.

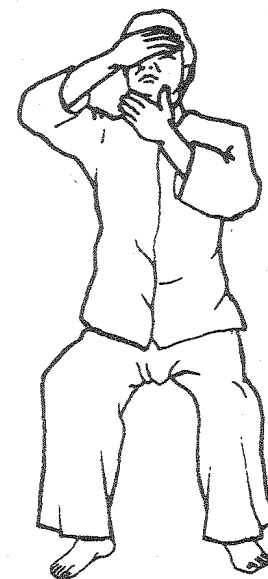
Dacă aveți doar puțin timp la dispoziție, puteți colecta energia făcând de la 3 până la 9 rotații într-un sens, și același număr de rotații în sens invers.

FRECAREA FEȚEI

Practicînd meditația, mâinile vor deveni foarte calde, deoarece trece prin ele curentul cald. Imediat după practică, frecați-vă palmele un timp scurt, apoi frecați în ritm alert toată suprafața feței un minut sau două. Această operație va avea efectul unei substanțe cosmetice întineritoare. Frecați-vă ochii ușor și efectuați câteva rotații ale globilor oculari, apoi frecați-vă urechile. Loviți-vă ușor dinții unii de alții, de 36 de ori, iar în final frecați-vă talia, picioarele, brațele și tălpile. Toate acestea vor fi prezentate în mod detaliat în cartea Masajul Chi Taoist.

FIGURA 25

Reîntinerirea pielii feței, prin frecarea acesteia, după meditație, cu energia Chi care trece prin mîini.



Capitolul 7

DESCHIDEREA CĂILOR PRIN BRAȚE ȘI PICIOARE: MARELE CIRCUIT CELEST

O dată ce ați activat Circuitul Microcosmic și vă simțiți capabil de a circula energia, sunteți pregătit să dirijați forța energetică în brațe și picioare, în completarea trunchiului.

1. Începeți cu circuitul de bază, concentrându-vă asupra centrului ombilical până ce simțiți senzația de căldură sau energizare, dirijați energia Chi în jos la Hui-Yin (perineu), apoi în sus prin coloană până în Pai-Hui (creștetul capului), prin cerul gurii și limbă, înapoi în ombilic. Opriți-vă la ombilic, pentru a colecta mai multă energie, apoi dirijați din nou energia în punctul Hui-Yin (perineu).

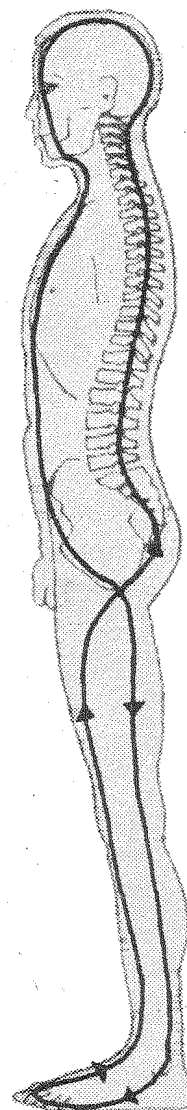
2. Din punctul Hui-Yin, împărțiți traseul energetic în două, dirijând energia Chi în jos prin partea extero-posterioară a fiecărei coapse, spre cel de-al 14-lea centru energetic, aflat pe partea posterioară a genunchiului (Wei-Chung).

3. În continuare, conduce-ți energia în jos prin mușchiul exterior al gambei la cel de-al 15 centru de energie, Yung-Chuan din zona tălpilor.

Acesta este primul punct al meridianului rinichiului. Concentrându-vă în acest centru, veți întări rinichiul, veți realiza scăderea presiunii sângelui, ajutând la diminuarea oboselei, datorită energiei aduse la nivelul picioarelor.

Yung-Chuan este adesea numit Izvorul Clocotitor sau punctul unde energia Yin iese clocotind din pământ intrând în tălpi. Mulți oameni care se concentrează la nivelul ombilicului simt instantaneu căldură la nivelul

FIGURA 26
Când traseul de-a lungul
picioarelor este închis, energia
Chi coboară în tălpi și urcă
apoi la nivelul Hui-Yin.



picioarelor, deoarece Yung-Chuan este originea energiilor colectate la nivelul ombilicului.

Concentrați-vă asupra tălpilor până ce veți percepe energizarea acestei zone, dirijați apoi energia Chi în al 16-lea centru de energie, care este localizat în degetul mare al piciorului. Ambele meridiane, ale ficatului și splinei (Ta-tun și Yin-Pai), trec prin degetele mari ale picioarelor, astfel încât concentrarea în această zonă va fortifica aceste organe. Dacă simțiți aici o amorțeală sau o durere asemănătoare cu înțepătura unei furnici, deplasați energia în cel de-al 17-lea centru energetic, aflat în partea anterioară a genunchiului (Heding).

4. Pentru a ajunge la cel de-al 17-lea centru, energia Chi va trece în sus de-a lungul fluierului piciorului, spre partea anterioară a genunchilor. Meridianele stomacului și ale splinei vor traversa această regiune. Deschizând acest centru vom tonifia organele menționate, precum și genunchii, pregătind această cale de trecere a energiei pentru momentul imediat următor. Asigurați-vă că ați absorbit energia din sol în tălpi, de acolo în laba piciorului și în final în genunchi.

5. Când simțiți căldură sau furnicături, mutați-vă atenția din nou în Hui-Yin (perineu), dirijând energia de-a lungul părților interioare ale coapselor.

6. Acum trimiteți energia în Chang-Chiang (coccis), la Ming-Men (opus

ombilicului), în Chi-Chung (opus plexului solar), până sus în mijlocul zonei scapulare.

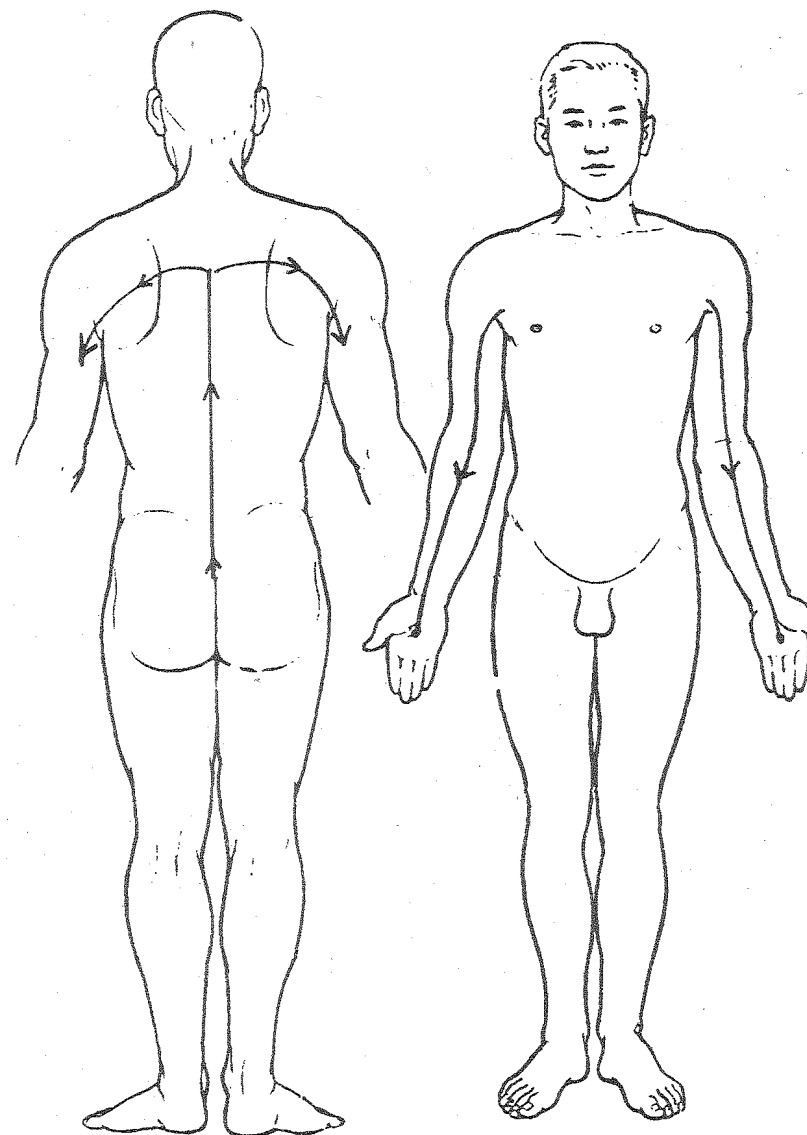
7. Aici energia se va divide prin cele două brațe, stâng și drept, coborând prin zona interioară a brațelor, în jos, prin antebrațe, continuând prin mijlocul palmelor și anume prin Lao-Kun. Concentrați-vă pentru o perioadă de timp asupra acestui punct și apoi faceți ca energia să treacă de-a lungul degetului mijlociu. Urcăți pe partea exterioară a antebrațelor, apoi de-a lungul părții exterioare a brațelor, ajungând la zona umerilor. Aici energia va reîntâlni coloana vertebrală, între omoplați.

8. Continuați spre ceafă, până în creștetul capului, astfel permiteți energiei Chi să coboare la nivelul limbii, de unde își găsește calea de întoarcere la nivelul ombilicului, parcurgând astfel complet circuitul microcosmic.

Marele Circuit Celest face parte din arta Fuziunii celor 5 Elemente. Cel de-al doilea nivel al taoismului ezoteric yoghin, care este Fuziunea celor 5 Elemente, deschide alte 6 canale subtile, care se adaugă celor două canale ale Circuitului Microcosmic, rezultând în total 8 canale.

FIGURA 27

Marele Circuit Celest. Calea brațelor.

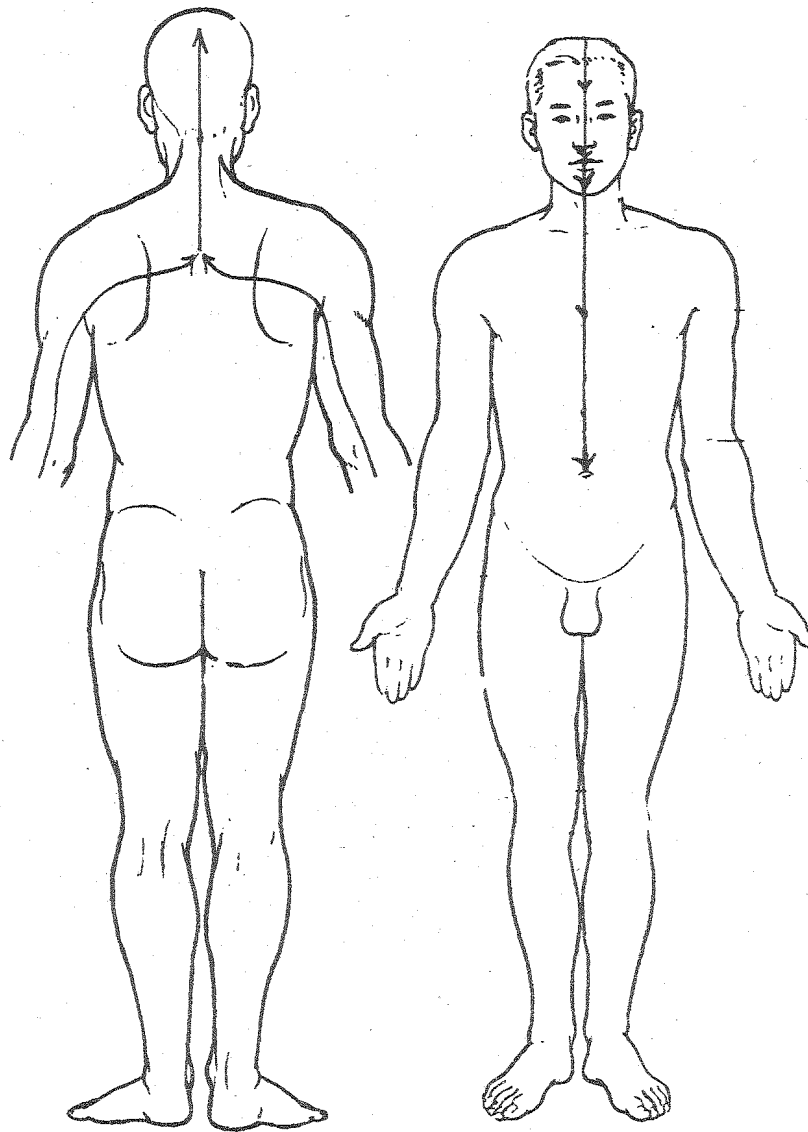


Chi urcă până în mijlocul zonei scapulare, se ramifică și coboară prin cele două brațe.

Coboară până la zona aflată la mijlocul palmelor.

FIGURA 27

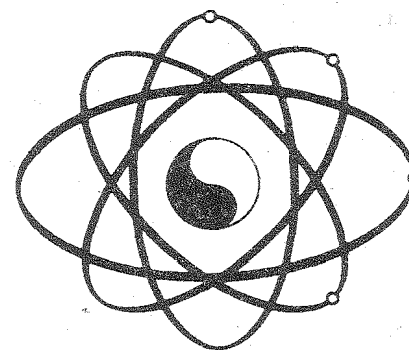
Marele Circuit Celest. Calea brațelor.



Chi urcă de-a lungul
exteriorului brațelor,
ajungând în zona umărului.

Coboară prin limbă până la
nivelul ombilicului.

PARTEA A III-A



INDICAȚII PRACTICE

Capitolul 8

FIXAȚI-VĂ UN PROGRAM DE ANTRENAMENT

Un practicant, normal și sănătos, trebuie să exerseze aceste tehnici o jumătate de oră dimineața și o jumătate de oră seara. Acei care sunt bolnavi sau slăbiți vor practica o oră dimineața, una după-amiaza și încă una seara. Acei care nu au probleme cu spatele, nici tensiune arterială mare, și nici ulcer gastric vor face exercițiile de întindere a tendoanelor. Acestea se fac în seturi de câte 9, repetând zilnic de 9 ori fiecare set, și anume 3 seturi dimineața, 3 seturi după masa și 3 seturi seara, realizând astfel 81 de exerciții zilnic.

Nu vă faceți probleme dacă ați pierdut o ședință de antrenament. Atunci când aveți în mod ocazional câteva minute libere la dispoziție, acasă sau la serviciu, încercați să practicați meditația.

La început, realizarea unui progres rapid va necesita un oarecare timp și efort de disciplinare. Este de notat că mai târziu progresul se va produce fără un efort deosebit.

Timpul efectiv pentru dezvoltarea capacității de a vehicula energie în Circuitul microcosmic variază de la individ la individ. Pentru a atinge rezultate foarte bune trebuie să se exerseze tehnicile, cel puțin de două ori pe zi acasă, timp de zece, cincisprezece minute, chiar dacă s-a ajuns la un nivel mai înalt al măiestriei. Practicanții care au experiență prealabilă în yoga sau în alte tehnici de meditație sunt frecvent capabili de a-și deschide circuitul microcosmic în mod instantaneu prin redirectionarea puterii de concentrare de la „al treilea ochi” (centrul dintre sprâncene) asupra fluxului de curent cald.

Este de asemenea posibil ca unii dintre voi să nu aibă succes deloc și să nu fie capabili să înțeleagă esența metodei. Mulți însă confirmă realizarea circulației energetice în primele 100 de zile de practică asiduă. Alți numeroși practicanți afirmă că succesul a apărut într-o perioadă de trei luni până la un an. Ameliorarea stării de sănătate poate apărea mult mai repede prin practicarea exercițiilor. Mulți dintre cei care s-au antrenat în mod asiduu au relatat rezolvarea problemelor lor medicale, chiar dacă senzația impresionantă al fluxului de „curent cald“ a fost absentă.

Sistemul Esoteric Taoist de meditație conduce în final la stăpânirea centrilor „Al treilea ochi“, creștetul capului și a celorlalți centri din circuit. Trebuie subliniată necesitatea stăpânirii tuturor centrilor inferiori de energie, pentru a ne asigura o bază solidă în drumul elevării spirituale și al autovindecării. Sunt desigur și „genii“ în domeniul spiritual pe pământ, care pot foarte repede să-și stabilizeze dominantă pe centrii energetici superiori. Aceasta poate fi un proces lung și anevoios pentru unii. Trecerea energiei prin circuitul microcosmic este o abordare sigură și sistematică, pentru o realizare rapidă a transformărilor dinăuntrul corpului. Numai practica ne va face perfecți. Cu cât vă dezvoltăți mai mult auto-disciplina, cu atât veți fi recompensați mai repede prin creșterea a energiei disponibile.

SINTEZĂ: PUNCTELE MAJORE ALE CIRCUITULUI MICROCOSMIC

1. Așezați-vă comod pe un scaun, ținând coloana dreaptă, cu mâna dreaptă așezată pe cea stângă. Umerii nu trebuie să fie ridicați, pieptul nu trebuie ținut prea rigid, în timp ce capul este ușor înclinat înainte. Numărați acum respirațiile de la 1 la 10 sau de la 10 la 1, făcând acest lucru de 10 ori. Aceasta va avea un efect de calmare. După ce ați practicat în modul descris mai sus, un timp mai lung nu veți mai fi nevoiți să numărați respirațiile. Mulți practicanți avansați devin calmi în mod instantaneu atunci când iau poziția necesară pe scaunele lor.

2. Următorul pas al practicii este respirația abdominală. Aceasta are ca efect stimularea organelor interne. În cadrul acestei metode de meditație veți respira contractând abdomenul, compresând și masând astfel organele ce se găsesc la acest nivel, această contracție ajutând diafragma în funcționarea ei,

în momentul când acesta se înalță comprimând cavitatea toracică. Atunci când inspirați, diafragma coboară și astfel rezultă o nouă comprimare și masare a organelor interne abdominale. Aceasta ajută la aducerea Chi-ului sau a energiei vitale în zona abdominală, unde ea poate fi utilizată și acumulată în mod eficient.

3. Respirați de 36 de ori în acest fel. Dacă vă simțiți calm și capabil de concentrare, după ce simțiți energia în zona abdomenului puteți practica relaxarea progresivă. Aceasta se realizează prin metoda „zâmbetului“ în zona ochilor, extinzând senzația în întreg organismul, în modul deja descris. Când ați terminat acest stadiu, aduceți „zâmbetul“ în degetele mari ale picioarelor, și așezați degetul arătător al mâinii drepte pe ombilic. Acesta va fi punctul vostru de concentrație, exceptând cazul în care aveți tensiunea arterială mare.

Celor cu tensiune arterială mare, li se propune concentrarea, mai degrabă, la tălpile picioarelor. Dacă simțiți arsuri în piept sau senzația de expansiune a acestuia, trebuie să vă concentrați în Ming-Men, punctul de pe coloană opus ombilicului. În cazul în care aveți o tensiune arterială mică, așezați-vă degetul arătător în zona dintre cele două sprâncene, apăsând în această zonă, menținând presiunea timp de câteva minute, pentru ca atunci când veți ridica degetul, senzația reziduală să permită o concentrare mai ușoară asupra acestui punct.

4. Dacă practicați exercițiile descrise anterior asupra ombiliului pentru dezvoltarea energiei Chi, veți avea nevoie în mod normal de două săptămâni până la o lună pentru a percepe senzația specifică. Odată însă ce simțiți energia în această zonă, trebuie să vă mutați punctul de concentrare în palatul spermal, care este aproape de osul pubian și reprezintă prostata. Tinerii care fac acest exercițiu s-ar putea excita sexual. În acest caz, ei vor muta punctul de concentrare în centrul din coccis sau în Ming-Men. Femeile se vor concentra în punctul aflat la opt cm dedesubtul ombilicului, în zona unde se găsesc ovarele. Cele cu probleme menstruale vor utiliza la punctul Ming-Men sau punctul aflat la nivelul coccisului. Apoi vă puteți muta concentrarea în Hui-Yin (perineu).

5. Unii practicanți, percep foarte repede energia urcând prin coloană atunci când se concentrează la nivelul perineului, așa încât ei trebuie să-și mute punctul de concentrare în coccis. Înainte de concentrația propriu-zisă în unul dintre aceste puncte, câteodată, este preferabil de a vă așeza și legăna

înainte și înapoi, presând această zonă. Coccisul prezintă o deschizătură numită hiat. Legănarea și concentrarea atenției asupra zonei poate duce uneori la o rapidă deschidere a canalelor aflate în zona dorsală. Dacă se întâmplă aceasta, concentrați-vă asupra ombilicului.

6. După ce ați practicat aceste metode circa două luni, vă puteți concentra direct asupra centrului ombilical. Acum nu trebuie să vă numărați respirațiile sau să faceți respirații adânci abdominale. Le puteți însă face, dacă doriți. Din ombilic, energia chi trebuie să treacă în ovare sau palatul spermal, în Hui-Yin, coccis, urcând apoi la nivelul lui Ming-Men în zona spatelui. Opritivi-vă aici până când energia începe să urce în glanda suprarenală. **REAMINTIȚI-VĂ MEREU SĂ FIȚI ATENȚI LA CURGEREA ENERGIEI ȘI NU O FORȚAȚI.**

7. Energia va urca după aceea la nivelul omoplaților și de aici la gât. Nu vă concentrați asupra glandei suprarenale prea mult timp, pentru a nu cauza insomnii. Dacă totuși vi se întâmplă acest lucru, concentrați-vă asupra coccisului. Acest lucru va face ca energia să fie trimisă din nou prin coloană în sus la nivelul creierului mic. Când realizați această concentrare veți putea observa că spatele vă devine cald și că, fără să intenționați aceasta respirați în stil yoga.

8. Cu timpul, veți avea anumite senzații în creștetul capului, în zona glandei pineale. Când energia ajunge aici, va fi resimțită ca o căldură sau amorțeală, sau ca și când ceva ar presa această zonă dinspre interior. De aici, energia chi va curge descendent în zona dintre cele două sprâncene, dând o senzație de tensiune în această regiune. Odată dinamizat acest punct, energia chi a parcurs complet „Traseul Guvernator”. Apoi, energia trebuie dirijată în jos, indiferent de nivelul vostru de măiestrie.

9. Atunci când ați reușit dinamizarea zonei capului, întoarceți direcția fluxului energetic dirijându-l spre Ming-Men, de aici în părțile interne ale coapselor și sfârșind în tălpile picioarelor. Concentrați-vă asupra acestui nivel o perioadă de timp, apoi mutați-vă atenția la degetele mari de la picioare, genunchi, Hui-Yin și apoi din nou la nivelul ombilicului. Opritivi-vă aici pentru un timp, apoi urcați cu un centru mai sus la plexul solar, asupra căruia vă veți concentra acum. Deoarece ați deschis acum traseul funcțional, imediat ce vă veți concentra asupra plexului solar, veți simți energia în această zonă, precum și în centrul aflat între cele două sprâncene. Energia dezvoltată va curge acum

atât prin traseul Guvernator, cât și prin cel Funcțional. Procedând astfel sunteți mai în siguranță și posibilitatea apariției a unor efecte nedorite este astfel redusă.

10. Atunci când veți putea dezvolta o energie mai mare, ea va urca de la nivelul plexului solar la chakra inimii. Aceasta va fi punctul următor de concentrare, dar insitând prea mult asupra acestui punct veți produce senzații de arsuri în piept și veți avea probleme cu respirația.

11. Dacă după un antrenament de concentrare de o săptămână sau două, energia nu țâșnește în sus la nivelul centrului din zona gâtului, puteți să vă îndreptați atenția asupra acestui centru sau să vă concentrați asupra plexului solar, lăsând energia să-și croiască drumul ascensional spre centrul aflat în zona gâtului. Energia va ajunge chiar în vârful nasului. Acesta este un punct crucial. Imaginați-vă cum energia urcă în zona limbii, venind din zona gâtului și duceți energia în zona sprâncenelor sau a nasului, traversând în jos osul cerului gurii. Atunci când energia coboară de-a lungul nasului unii practicanți vor strănuta, (astfel puteți avea un indiciu că s-a întâmplat ceea ce trebuia). Veți avea impresia că limbă vi se încălzește. Atunci când zona adecvată a boltei palatine este atinsă de către energie veți simți o mică descărcare electrică în limbă. Când acest fapt are loc, înseamnă că Circuitul microcosmic a fost parcurs în mod complet prin fuziunea celor două căi, Funcțional și Guvernator, cunoscute sub denumirea de micul circuit ceresc. Aceasta va cuprinde ulterior mâinile și picioarele, în acel moment se poate spune că a fost parcurs complet și integral Circuitul microcosmic, parte a Marelui Ciclu Celest.

12. Oricare participant, fără deosebire de vârstă, trebuie să încheie sesiunea de practică prin dirijarea energiilor spre zonele inferioare. Colectați această energie în ombilic și rotiți-o de la 3 până la 36 de ori în fiecare direcție. Este absolut esențial acest lucru, ca o precauție împotriva acumulării și „blocării” energiei într-o anumită parte a corpului.

CONDUCEȚI ENERGIA CHI ÎN MOD CONTINUU PRIN CIRCUIT

Atunci când ați parcurs în mod complet circuitul, unind punct cu punct acest traseu, sunteți pregătit să vehiculați în mod continuu energia „chi” prin

Circuitul Microcosmic. Curgerea continuă a acestui curent energetic cald generează rezultate extraordinare în procesul de autovindecare.

1. Pentru a realiza curgerea continuă, începeți concentrarea de la nivelul ombilicului. Atunci când percepeți puterea energetică, aduceți-o jos în Hui-Yin, în coccis. Apoi ridicați-o de-a lungul coloanei vertebrale, oprindu-vă în Ming-Men și treceți-o în glanda pineală, până în creștetul capului; concentrați-vă aici timp de circa zece minute.

2. După ce ați simțit trecerea energiei spre partea anterioară a capului, spre zona aflată între cele două sprâncene, concentrați-vă asupra glandei pituitare (Yin-Tang) timp de încă zece minute. După aceasta, readuceți energia la nivelul ombilicului. Concentrați-vă asupra acestei zone ombilicale până ce simțiți aici oarecare energie, apoi aduceți-o din nou în punctul Hui-Yin (în perineu).

3. Activați Circuitul microcosmic al micului ciclu celest ce vă înconjoară trunchiul, circulând-o de 36 de ori, aducând energia la nivelul coccisului și lăsând-o să urce de-a lungul coloanei vertebrale în Chi-Chung, sau punctul median al glandelor suprarenale.

4. Numărați de la 1 la 10, repetând acest lucru timp de circa o jumătate de oră pentru apariția efectelor de calmare, purificare și curățire. Când veți fi într-un stadiu avansat, tot ce va trebui să faceți va fi concentrarea atenției asupra punctului. Nu va mai trebui să efectuați numărarea. Mutați-vă apoi atenția în zona capului, oprindu-vă asupra lui Niwan-Kung, glanda pineală, unde veți începe din nou numărătoarea de la 1 la 10 pentru odihnire, purificare și curățire.

5. În continuare coborâți din nou energia în Hui-Yin. Acesta a fost un singur parcurs al energiei prin Microcircuit și el trebuie realizat de 36 de ori. Dacă reușiți să faceți zilnic acest lucru, sănătatea dumneavoastră se va îmbunătăți simțitor. Atunci când ați terminat practica, treuie să vă reamintiți să aduceți energia la nivelul ombilicului rotind-o de la 3 până la 36 de ori în sens orar și de 3 până la 24 de ori în sens antiorar.

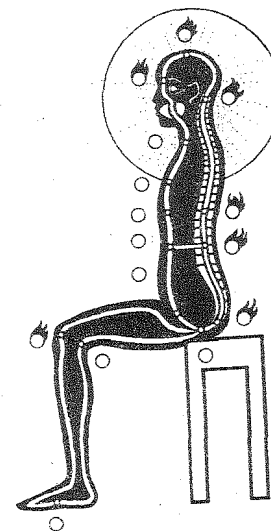
SCOPUL FINAL: CIRCULAȚIA AUTOMATĂ A ENERGIEI CHI

Mulți au observat că atunci când realizează închiderea circuitului și practică pentru o perioadă de timp concentrarea asupra ombilicului, energia începe să curgă prin circuitul microcosmic aproape instantaneu.

Ei simt energia la nivelul capului (în creștetul capului), și în zona aflată între cele două sprâncene concomitent cu senzația de încălzire a ombilicului. Aceasta deoarece energia curge asemenea unui torent neîntrerupt. Limba se simte caldă sau amorțită, ca în urma unui șoc electric. Fluxul poate fi simțit coborând apoi la nivelul ombilicului, de unde trece în picioare. Senzația de amorțeală poate fi simțită atât în mâini cât și în picioare, atunci când marele circuit al Circuitului microcosmic, ce face parte din Marele ciclu ceresc a fost parcurs integral.

Curentul cald va curge prin corpul vostru, în mod automat, dacă vă creați un obicei permanent, din a vehicula energia chi de-a lungul Circuitului Microcosmic. Odată ce corpul și mintea au asimilat în totalitate noua configurație a fluxului de chi, se va urmări să se mențină echilibrul dinamic și să se pună într-o circulație automată energia chi. Săptămânile și lunile de autodisciplină vor avea ca rezultat o sănătate extraordinară de bună, pe toată durata vieții.

Diagrama 29
Circuitul microcosmic



Capitolul 9

SUPAPELE DE SIGURANȚĂ: CUM PREVENIM EFECTELE SECUNDARE

Remarcăm faptul că circulația energiei Chi la nivelul ombilicului este însoțită de senzații agreabile, dar atunci când energia urcă la nivelul capului, veți descoperi că sunteți ușor instabil sau că uneori aveți dureri de cap. Concentrându-vă asupra chakrei inimii, se pot produce congestii și dureri în zona pieptului și a inimii. Puteți fi sigur totuși de faptul că, deși la început puteți fi afectat de unele efecte nedorite, continuarea practicii duce la dispariția simptomelor de acest gen. Trebuie să vă anunțați instructorul despre stările pe care le percepeți, pentru ca acesta să vă poată ajuta. La terminarea fiecărei sesiuni de practică, energia trebuie readusă la nivelul ombilicului și rotită de la 3 la 36 de ori în sens orar și de la 3 la 24 de ori în sens antiorar, în cazul bărbaților. Sensul se inversează în cazul femeilor.

Următorii centri pot acționa ca supape de siguranță, ajutându-vă la anularea efectelor secundare:

- 1) ombilicul, care poate depozita energia;
- 2) Ming-Men, de pe coloana vertebrală, care ajută la dirijarea în jos a energiei;
- 3) Wei-Chung (pe partea posterioară a genunchiului) poate acumula de asemenea energie;
- 4) Yung-Chuan de pe talpă, care acționează ca un conductor electric și face legătura cu pământul. Centrul energetic Yung-Chuan poate fi utilizat ca o supapă de siguranță pentru eliminarea energiei în exces de la nivelul capului. Când urcă în valuri prea multă energie spre inimă părfind că nu mai are de unde urca, o puteți întoarce la nivelul tălpilor pentru ca apoi să o urcați din nou spre ombilic.

PROCESUL DE PURIFICARE : ERUCTAȚIA ȘI PURGAȚIA

Cei care eructează (râgăie) sau au diaree în timpul practicii, s-ar putea gândi că aceste fenomene sunt în legătură cu alimentele consumate. Totuși, cauza nu este aceasta. Atunci când energia începe să curgă, ea se comportă ca un agent de curățare și purificare a întregului corp. Diareea, când se produce, nu este una obișnuită. Când acest proces ia sfârșit, vă veți simți lăuntric plini de energie, curați și ușori. Vă puteți simți în continuare puțin slăbit, dar totuși mult mai bine decât înainte. Scaunul eliminat poate fi închis la culoare și vâscos. Acest fapt este clasic explicat prin numeroasele toxine ce s-au acumulat de-a lungul timpului în esofag, stomac, intestine și alte organe și care acum au fost eliminate.

Când procesul de curățire s-a terminat, diareea încetează și veți atinge un nivel superior de practică, în care vă veți simți mult mai calmi și mai puri. După această curățare, sunteți sfătuiți să fiți atenți la ceea ce mâncați, diminuând ingestia alimentelor grase, condimentate, fermentate precum și a cărnii. Esențial este să mâncați câte puțin la fiecare masă, însă hrană proaspătă și de bună calitate. O dată cu progresul în meditație, vi se va dezvolta cunoașterea intuitivă în ceea ce privește necesitățile alimentare cele mai potrivite pentru dumneavoastră în orice moment. Veți deveni conștient de fiecare organ, ceea ce va permite satisfacerea armonioasă a nevoilor organismului.

VIAȚA SEXUALĂ PE DURATA PRACTICII

După începerea practicării meditației, viața sexuală trebuie controlată cu strictețe. Continența sexuală va pune la dispoziția dumneavoastră energia de care aveți nevoie pentru completa deschidere a circuitului. Activarea Circuitului Microcosmic va îmbunătăți vizibil calitatea relațiilor sexuale, pe măsură ce deveniți stăpân pe întregul sistem energetic al organismului. Actul sexual este un act uman natural iar putându-l controla și folosi corect, o să vă bucurați tot mai mult de el. Veți găsi mai multe detalii despre acest subiect în lucrarea noastră „Secretele taoiste ale iubirii“, care vă arată clar cum puteți duce o viață sexuală armonioasă.

Cei slăbiți sau bolnavi trebuie să se abțină de la activitatea sexuală pentru o perioadă de la două la șase luni sau măcar până ce nivelul de vitalitate este ameliorat.

PROBLEME LEGATE DE BOLILE DE STOMAC ȘI DE APETIT

Unul dintre cele mai importante organe este stomacul (avînd ca element corespondent pămîntul). Concentrându-va la nivelul ombilicului, veți simți expansiunea acestei zone ca și cum s-ar umple cu aer. Această senzație se extinde deseori și la zona stomacului, moment în care veți fi pus în situația să eructați și să căscați... în special dacă aveți o dezordine la nivelul stomacului. Ridicarea limbii și lipirea ei de cerul gurii va crește fluxul de salivă. Atunci când stomacul este complet curățat, la fel și intestinalele, saliva va deveni mai dulce și mai aromată.

CENTRUL DE LA NIVELUL GĂTULUI. TUSEA

Când vă concentrați în punctul aflat la mijlocul distanței dintre mameloane, energia este împinsă în sus spre chakra aflată la nivelul gâtului. Mulți practicanți tușesc atunci când energia este blocată în ascensiunea ei de la nivelul pieptului spre chakra de la nivelul gâtului. Unii pot chiar scuipa în acest moment o flegmă de culoare închisă, un mucus lipicios. Curățirea acestui punct poate ajuta considerabil la amplificarea fluxului energetic. În perioada în care energia urcă de la nivelul gâtului la limbă, vă veți simți mai calm și mai puțin anxios. Aceasta însă nu înseamnă că nu veți mai avea niciodată probleme sau anxietăți, dar cu siguranță veți fi mult mai calmi și capabili de a intra în meditație și de a o menține mai ușor.

Unele cărți Taoiste pot părea că exagerează importanța chakrelor ca centri energetici fundamentali, însă ceea ce relatăm aici se bazează pe experiențele reale a sute de practicanți.

CURĂȚIREA ESOFAGULUI, STOMACULUI ȘI INTESTINELOR

Curățirea esofagului, stomacului și intestinelor este un lucru foarte important, deoarece pe traectul lor, alimentele găsesc diverse zone unde se pot acumula, producând blocaje energetice. Lucrarea CELE 6 SUNETE VINDECĂTOARE relatează că în această fază a meditației se produc eructații, vânturi și căscat, marcând un alt moment important al procesului de curățare. Este

recomandabil să beți unul sau două pahare de apă limpede, fără clor, dimineața, cu o oră înainte de micul dejun, pentru curățirea sistemului digestiv. După ce ați băut apa, în mod auxiliar, vă veți freca stomacul cu ambele palme de 9 ori atât în sens orar cât și în sens antiorar.

ILUZII ȘI BOLI MENTALE

Cei care au tendința de a avea halucinații sau prezintă o predispoziție spre boli mentale, trebuie să se asigure că au readus energia la nivelul ombilicului după fiecare ședință de practică. Acest lucru va ajuta la prevenirea efectelor secundare de acest gen cît și a multor alte efecte nedorite. De fapt, cu toții trebuie să ne terminăm ședința de practică în acest fel, pentru a elimina posibilitatea efectelor negative datorate unor stresuri și slăbiciuni ale organismului care sunt mai puțin evidente. Atunci când practicanții, aflați într-o condiție fizică precară, au deodată la dispoziție o mare cantitate de energie, există posibilitatea apariției unor efecte de genul țiuțului în urechi, o diminuare a auzului sau o usturime la nivelul ochilor.

O dată ce energia a fost activată, veți observa că dacă ați avut anterior dureri de dinți, acestea vor reveni, sau dacă aveți în organism, în stare de latență, de exemplu gripă, aceasta va fi activată. Zonele care au fost afectate în trecut de boală vor redeveni dureroase. Se pare că trecerea energiei pe acolo ar fi cauza acestei probleme și de fapt chiar așa este, nu greșiți când gândiți astfel.

Blocajele și bolile voastre existau și înainte, ascunse în organism, fără ca voi să știți de ele. Sunt variate căi de înțelegere a acestor lucruri. Probabil are mai mult sens să spunem că multe din bolile noastre au o cauză mentală. Minte este un depozit al tuturor influențelor la care am fost supuși, iar atunci când o vom utiliza, purificată și înnoită, bolile vor fi învinse.

Când vă confrunțați brusc cu amintiri dureroase, avînd impresia că ar fi reale, veți crede că practica va produs aceste retrairi și chiar așa și este. Continuând practica, totuși, conținutul minții este golit și este înlocuit cu un sistem funcțional armonios, și vă veți da seama, cu înțelepciune, de felul în care persoana dvs. a fost afectată de aceste „boli din memorie“.

Aceasta nu înseamnă că bolile cu care vă confrunțați sunt doar în imaginația dumneavoastră. Minte este foarte complexă, de fapt este inseparabilă de organism. Probabil cuvîntul „corp“ este doar o altă cale de descriere a unui set complex de procese pe care într-o viziune mai profundă, l-am putea numi

„minte“. Putem presupune că obstrucțiile întâlnite în calea curgerii energiei se datoresc unor boli și traumatisme avute cândva de individ. Pe măsură ce energia curge, întâlnind în drumul ei aceste obstrucții, bolile și traumatismele trecute sunt readuse în actualitate. Pe măsură ce căile energetice sunt curățate de obstacole, bolile latente și remanențele lor sunt eliminate. Cu alte cuvinte, memoria asociată acestora apare ca o rezistență întâlnită de-a lungul traseului, în calea fluxului de energie.

CÂND SĂ CONSULTAȚI MEDICUL

Dacă aveți probleme fizice precise, clare, trebuie să urmați sfaturile unui medic. Nu trebuie să vă imaginați că această metodă vindecă rapid și în mod magic totul, de aceea vom utiliza în primul rând mijloacele disponibile de vindecare, de exemplu, cele recomandate de medic. Cel mai adesea se vor ivi probleme de-a lungul practicii, la aceia care sunt suferinzi sau care au o condiție fizică precară. Dacă aceștia vor să progreseze rapid, trebuie să urmeze sfatul medicului. Un număr de practicanți neîncrezători în medici, s-au gândit că le ajunge ceea ce le oferă practica ezoterică, neconsultând nici un medic și au sfârșit prin a povesti aventuri foarte triste. Pentru a vă ajuta în vindecarea diverselor afecțiuni, trebuie să folosiți ceea ce vă oferă medicina modernă, în deplină armonie cu ceea ce vă învață practicile Taoiste sau altceva ce ați observat că este eficace, avînd grijă să faceți cea mai bună alegere posibilă.

PRACTICA EFECTUATĂ CORECT PREVINE EFECTELE NEDORITE

În practica ezoterică taoistă de trezire a forței vieții, fiecare persoană este nevoită ca în prima fază să deschidă circuitul microcosmic. Canalul Guvernator corespunde traseului urmat de energia spermală, trezită, care tâșnește din coccis spre creștetul capului. Sistemul taoist diferă de cel indian în ceea ce privește modul de readucere a energiei, astfel: din cerul gurii, prin limbă, în gât, apoi la nivelul ombilicului, de unde va trece din nou în coccis, pentru a relua circuitul. Astfel, energia este distribuită în mod egal în toate cele șapte glande principale. În acest mod șansele de apariție a durerilor de cap pe care le-am putea avea în practica tehnicilor de yoga Kundalini, sunt mai mici deoarece ni se oferă o supapă de siguranță, ca o precauție în distribuirea energiei.

Cele șapte glande principale lucrează asemeni unor depozite de hormoni, fiecare avînd un nivel bine cunoscut de fluid energetic, ce trebuie menținut strict constant. Când acest lucru este realizat, toate cele șapte glande vor funcționa bine, nici una nefiind stimulată mai mult sau mai puțin decât ar trebui. Acest fapt este realizat desăvârșit prin activarea Circuitului Microcosmic. Dacă fluxul energetic ce trece prin aceste depozite ar fi unidirecțional, glandele superioare sau inferioare (în funcție de sensul fluxului) ar fi solicitate peste limită, apărînd o funcționare anormală și ulterior alterări funcționale sau organice. Dacă sunt prevăzute circuite de recirculare a energiei, care să unească toate depozitele între ele, riscul de inundare a lor este preluat de circuit, precum și de glandele conectate la acesta. Rezultă astfel o tensiune mai redusă și o restabilire automată a echilibrului.

Ajungînd la nivele superioare ale măiestriei în circulația energiei Chi, vor fi deschise mai multe căi, permițînd trecerea unui flux energetic mai mare, acestea creînd totodată „supape de siguranță“ suplimentare. După închiderea Circuitului microcosmic, trebuie deschise alte 30 de căi suplimentare în întreg corpul. După ce toate aceste trasee au fost deschise, fluxul energetic vital de Chi va putea inunda liber întreg organismul, eliminînd efectele nedorite care ar putea fi cauzate de o suprastimulare a unei glande sau a alteia. De exemplu, dacă glanda suprarenală este suprastimulată, veți avea înșomniul, deoarece pulsul va crește alarmant, simțindu-vă anxios și alertat. Dacă fluxul energetic se acumulează în centrul inimii, iar de aici nu are nici o cale de ieșire, bătăile inimii vor crește paroxistic. Pericardul, care funcționează ca un sistem de răcire, nu va fi capabil să facă față în asemenea circumstanțe. Dacă energia nu este condusă în Circuitul microcosmic, în jos, prin zona anterioară, poate apărea o situație similară cu cea descrisă mai sus, de asemenea, nedorită.

În final, prevenirea este modul cel mai sigur de evitare a efectelor nedorite. Să menționăm, de altfel, că unicul și cel mai important mijloc de protecție este terminarea ședinței de practică la nivelul ombilicului, unde energia Chi va fi rotită de la 3 până la 36 de ori, în ambele direcții. La început trebuie să încercați să rotiți energia, de 36 de ori; veți descoperi că energia se învârtă din ce în ce mai repede și astfel, în final, „închiderea“ circuitului va dura doar câteva secunde.

Capitolul 10

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI FRECVENT ÎNTÂLNITE, REFERITOARE LA CIRCUITUL MICROCOSMIC

1. CE ESTE CHI-UL SAU FORȚA VITALĂ ELECTROMAGNETICĂ?

CHI-ul cunoscut și sub numele de curent cald, energia Kundalini sau forța vitală electromagnetică, este foarte greu de descris, deoarece această energie sau forță vitală nu este vizibilă. Oricum, noi putem simți această forță vitală în corp. În vechime, când s-a născut Taoismul, Chi a fost reprezentată ca și „nimic“ în partea de sus a pictogramei chinezești, și ca „foc“ în partea de jos a ei, deși focul nu trebuie conceput ca o definiție a energiei Chi. Surse taoiste mult mai recente fac o clasificare a diferitelor tipuri de energie Chi. Avem astfel, Chi-ul originar, Chi-ul pe care îl respiri, Chi-ul transmutat în corpul nostru, precum și genul de Chi generat din spermă sau ovare numit Ching-Chi.

Ching-Chi, sursă de bază a energiei în timpul practicii noastre, este în final transformat în energie spirituală. Cu toții avem Chi din momentul în care am fost concepuți. Învățăturile taoiste ne spun că forța vitală sau Chi provine din energia pe care o luăm din alimentele ingerate și din aerul pe care-l respirăm. În practica taoistă, ne bazăm pe multe alte surse de energie, care se află în diferiți centri energetic ai corpului, cum sunt: inima, glanda suprarenală, prostata, glanda pineală și pituitară. Sunt însă și alte tipuri de energie pe care le absorbim din sistemul solar, le amestecăm și le transformăm în corpul nostru, producând alt tip de Chi, într-un proces deosebit de complex denumit ALCHIMIE.

Taoismul pune accent atât pe practică cât și pe teorie; filosofia și discuțiile speculative sunt descurajate, ca fiind inutile. Prin metoda simplă de relaxare și

concentrare la nivelul ombilicului, puteți să experimentați voi înșivă ce înseamnă curgerea Chi-ului.

Câțiva studenți de ai mei au exersat între cinci și douăzeci de ani, încercând dezvoltarea energiei Chi și închiderea Circuitului Microcosmic, însă fără nici un rezultat. După ce aceștia au practicat o perioadă scurtă împreună cu mine, au reușit să-și atingă obiectivele în timp de una până la patru luni. Cu toții au constatat că această metodă este ușoară și naturală. Exersând doar între 30-60 minute zilnic, mulți dintre aceștia și-au dezvoltat rapid energia, deși inițial au avut impresia că au visat sau că doar și-au imaginat acest lucru. Când au efectuat practica împreună cu mine, au simțit clar că se încălzesc și au putut să relateze în scurt timp de la începerea exercițiilor o ameliorare considerabilă a stării de sănătate.

2. TREBUIE SĂ STAȚI AȘEZAȚI PE UN SCAUN?

Vă recomand să stați pe un scaun. Este modul cel mai confortabil pentru cei mai mulți și mai ales pentru cei cu probleme la nivelul spatelui sau al picioarelor. Mulți cred că abordarea poziției lotus îi va face mai stabili sau mai fermi și că vor fi mai mlădioși, ori că traseele energetice în picioare sunt astfel deschise mult mai ușor. Totuși uneori abordarea poziției lotus sau jumătate lotus poate să vă perturbe în cazul unor forțări fluxurile de energie și să vă încetinească progresul.

Dacă comparăm capul cu rădăcina unui copac, prin care putem absorbi energia din cosmos, atunci putem compara picioarele cu ramurile și frunzele, care sunt la fel de importante în practică. Când ați atins un nivel superior în practică, veți simți cum tălpile absorb energie Yin din Pământ. Statul pe un scaun facilitează dirijarea energiei în jos spre picioare. Atunci când Chi circulă doar în partea superioară a corpului și nu este dirijată spre picioare, este ca și când ne-am ocupa de frunze și am neglija copacul. Indiferent de modul de ghidare a energiilor, în partea superioară a corpului, dacă acestea nu au fost dirijate și în jos spre picioare, vom avea aici o lipsă semnificativă de energie și nu vom putea evolua adecvat. Atunci când Chi trece prin picioare, vă veți simți mai ușori, veți merge cu spatele mai drept, fiind în stare de a parcurge distanțe mari fără a obosi.

Folosirea unui scaun are importanță și din alt punct de vedere. Bărbatul trebuie să lase testiculele să atârne libere pentru a fi capabil să absoarbă în mod

corespunzător energia. O dată cu progresul în practica meditației, va trebui să deschideți 6 căi speciale, iar fluxul se va întoarce înapoi în picioare. Statul cu picioarele încrucișate ne va îngreuna oarecum dirijarea energiei, cu toate că mulți susțin că atunci când s-a reușit colectarea energiei, ea poate fi dirijată indiferent de poziția adoptată pentru ședere.

Am cunoscut mulți călugări care au avut probleme cu picioarele, cauzate de adoptarea poziției cu picioarele încrucișate, practică pentru o perioadă prea lungă. Dacă vă puteți dirija energia prin picioare, veți avea mai multă putere. Este posibil ca poziția cu picioarele încrucișate să ceară un efort mai mare, din acest motiv nefiind un mod înțelept de practică în fazele inițiale. De la un anumit stadiu de dezvoltare spirituală veți absorbi energia direct din pământ prin tălpi, ceea ce necesită ca partea plată a picioarelor să fie pe sol, poziția cea mai bună fiind în acest caz statul pe scaun.

3. CE TREBUIE SĂ FACĂ BĂRBAȚII ATUNCI CÂND AU ERECȚII ȘI CE TREBUIE SĂ FACĂ FEMEILE DACĂ APAR CONTRACȚII ALE VAGINULUI ÎN TIMPUL PRACTICII?

Când acest fenomen are loc, bărbații își vor simți testiculele într-o stare de vibrație, însoțită eventual de o slabă descărcare de spermă, asociată cu o senzație de presiune în prostată, și cu vibrația centrului Hui-Yin. Femeile vor simți o extensie a vaginului ușoare vibrații ale mameloanelor.

Când sunteți capabil să practicați corect, colectând energia, ea va curge în mod natural în organele reproducătoare, stimulând activitatea sexuală. Pentru a preveni aceste aspecte, mutați-vă atenția asupra centrului Ming-Men, apoi ridicați-o la nivelul capului și anume în punctul situat între sprâncene. În cartea „Secretele taoiste ale iubirii”, am demonstrat foarte clar modul de transmutare a substanței sexuale, sublimarea ei spre creștetul capului, precum și modalitatea prin care se poate determina încetarea erecției. Am avut mulți bărbați care după ce au început practica, deoarece aveau erecții, au găsit o cale de ușurare prin fuziuni amoroase. Mulți dintre acești cursanți au oprit practica deoarece libido-ul lor era extraordinar de mare. Oricum, dacă puteți să vă controlați eliminarea sau să stopați activitatea sexuală pentru un timp, făcându-vă soția (iubita) să înțeleagă sau să practice împreună cu dv., veți obține succese în practica dv. foarte repede.

4. MĂ VA AJUTA REALIZAREA CIRCUITULUI MICROCOSMIC SĂ-MI REZOLV PROBLEMELE SEXUALE?

Impotenții, cei care ejaculează precoce sau cei care au poluții nocturne, vor simți, atunci se concentrează un timp, vor simți o durere sau o dilatare în zona spatelui. Acest lucru poate provoca o erecție și poate duce la poluții nocturne sau la eliminarea de spermă în momentul urinării. Atunci când vă concentrați, realizați o transmutare, o stocare a energiei vitale, aceasta fiind mai întâi atrasă spre organele reproducătoare, ceea ce provoacă un libido mărit. Dacă vă puteți reține forța vitală, sănătatea dvoastră în general se va îmbunătăți simțitor. Este bine să amintim pentru aceia care sunt mai slabi mental că vor fi ademeniți de dorințe. Impotenții trebuie să înceteze activitatea sexuală pe o perioadă de 3-6 luni, să consulte un medic și să continue practica până ce simt ei înșiși că au devenit mai puternici. Practicând și acumulând o cantitate apreciabilă de energie, având apoi o erecție și revenind la activitatea amoroasă însoțită de ejaculare, pierdeți chiar ceea ce v-ați străduit atât de mult să obțineți. Abia atunci când ați colectat energie, și ați completat întregul traseu, corpul vostru va deveni mai puternic și doar atunci vă veți bucura cu adevărat de viața sexuală.

5. PRACTICA TAOISTĂ ESTE POTRIVITĂ PENTRU ORICINE?

În general vorbind, ea ar trebui să fie benefică pentru toată lumea. Dar celor care au probleme fizice sau suferă de probleme mentale sau emoționale, vă recomand o maximă atenție. În practica taoistă începem prin antrenarea corpului, apoi a sufletului și apoi ne ocupăm de dezvoltarea spiritualității. Taoismul descrie organismul ca pe un vapor sau ca pe o barcă. Un corp perfect este o navă perfectă și un suflet bun este un motor bun. Spiritul este descris ca un diamant pe care vrem să îl trimitem la o anumită destinație. Dacă nu aveți o navă bună și un motor pe măsură, nu veți putea livra diamantul la destinație. Unii oameni nu dau prea mare importanță corpului și caută doar să protejeze diamantul, iar diamantul se scufundă în mare înainte ca oamenii să-și atingă ținta.

În sistemul taoist ca și în alte spirituale autentice, se începe prin întărirea organismului. Este foarte puțin probabil că veți permite ca un spirit tânăr și copilăros să călătorească în astfel de tărâmurile periculoase și necunoscute.

Când ați deschis cele 32 de căi, sufletul și spiritul au numeroase încăperi prin care pot circula în întreg organismul. O dată cu progresul, veți învăța cum să vă antrenați sufletul și cum să fuzionați corpul și sufletul într-un singur tot. Conștient contopiți corpurile subtile într-o nouă combinație pe care spiritul, conștiința supremă, o va ghida constant în practica sa, îndepărtând treptat orice pericol.

6. FEMEILE POT CONTINUA PRACTICA ÎN TIMPUL MENSTRUATIEI?

Femeile care au tulburări menstruale trebuie să oprească practica pe perioada ciclului. Cele care au sângerări neregulate nu au voie să se concentreze în Kuan-Yuan, aflat la 7 cm. sub ombilic, acesta fiind centrul energice ovarian. Ele se vor concentra mai degrabă în punctul aflat între sprâncene și în Poarta Vieții (Ming-Men).

7. TREBUIE SĂ MĂ CONCENTREZ ASUPRA CELUI DE-AL TREILEA OCHI AFLAT ÎNTRE SPRÂNCENE?

Trebuie să fiți atenți când vă concentrați asupra acestui punct. Energia tinde să curgă în sus și dacă este obstrucționată, datorită grosimii mari a vălului palatin, fiindu-i deci foarte greu să îl penetreze, ea țâșnește în sus, presând și deschizând centrul Pai-Hui din creștetul capului. Aceasta face ca energia să se scurgă pentru o perioadă de timp afară din corp, sau poate cauza o presiune crescândă la nivelul capului. Prin umare tinerii, tipul viril puternic, cei care au tensiunea arterială mare și cei cu probleme mentale nu trebuie să se concentreze în acest punct.

8. DE CE LA UNII PRACTICANȚI APAR DURERI ÎN ZONA SPATELUI ȘI A UMERILOR ÎN TIMPUL PRACTICII?

Am avut mulți elevi care au prezentat dureri sau tensiuni în zona spatelui după ce au realizat concentrarea o perioadă mai îndelungată. Aceasta depinde de starea generală a fiecărui individ. Mulți tineri și adulți sănătoși care practică

regulat, vor observa deseori că atunci când meditează și energia circulă în zona spatelui, urcând de-a lungul coloanei vertebrale, apare o senzație de împunsătură, deoarece calea energetică a fost obstrucționată o lungă perioadă. Dacă vă relaxați concentrându-vă să spunem în Ming-Men fără a da nici o atenție la ceea ce se întâmplă, energia va urca spontan. Dacă veți încerca să contribuiți la acest proces prin împingere sau forțare sub orice formă, veți începe să vă simțiți nervos și indispus, energia blocându-se în zona spatelui, producând dureri. Atunci când energia irigă Ta-Chi, concentrați-vă exact acolo. După aceea, permiteți energiei să continue drumul ascendent din zona superioară a spatelui, către ceafă și apoi prin Yu-Chen, centrul nr. 7, sau creierul mic care include cerebelul.

Încercați să vă concentrați asupra acestui centru de energie și când energia se va urca în final în Bei-Huei, vă veți simți liberi și foarte confortabili, iar durerile, încordările și disconfortul din zona spatelui vor dispărea. Uneori, vi se va părea că energia iese afară din coloana vertebrală și nu urcă prin ea, moment în care nu veți mai avea probleme de genul încordărilor sau disconfortului.

DURERI ÎN ZONA SPATELUI ÎN CAZUL OAMENILOR MAI ÎN VÂRSTĂ ȘI A CELOR CU O CONSTITUTIE MAI SLABĂ

Când bolnavii sau oamenii în vârstă, cei care au probleme pulmonare, indispoziții ale stomacului, ficatului, inimii și ale altor organe interne, se concentrează pentru o perioadă, pot să aibă dureri mai mari în zona spatelui și a umerilor. Pot simți chiar o senzație de încălzire sau o răcire în zona afectată. Trebuie însă să ne amintim că concentrarea activează un proces normal de vindecare. La cei care au boli nemanifestate în prezent, acestea se vor manifesta, apărând, în procesul de vindecare, durerile corespunzătoare lor.

9. POT SĂ PRACTICE ACEASTĂ METODĂ CEI CARE AU FOST OPERAȚI?

Antrenamentul taoist va ajuta pe cei care au avut operații majore sau minore, să se refacă mai repede. După ce au practicat o perioadă, pot simți câteodată dureri în zona unde a fost făcută incizia. Acest efect este de fapt un semn bun, care indică faptul că energia vindecă tăietura dinspre interior. Când durerea dispăre, înseamnă că rana a fost complet vindecată. Poate ați avut o

operație cu foarte multă vreme în urmă și nu mai aveți acum dureri, dar o dată ce energia începe să curgă, ea vă va aminti cu acuitate de locul care v-a durut în trecut.

10. DE CE UNII AUD UN ȚIUIT ÎN URECHI ÎN TIMPUL PRACTICII?

Aceasta se întâmplă atunci când energia urcă la nivelul creierului producând fenomene energetice la nivelul urechii, mai precis în oasele urechii interne. Fiecare practicant are o trăire proprie a fenomenului. Unora le place, și să gândească că au făcut progrese, în timp ce alții sunt convinși că ceva nu merge bine cu toate aceste sunete și sunt speriați. Dacă ei se pot calma și pot practica în continuare, înghițind saliva, aceasta îi va ajuta să mențină deschise trompele lui Eustache, care echilibrează presiunea în zona timpanului.

Apoi va trebui să-și relaxeze capul și spatelul, mutându-și atenția în Ming-Men, permițând energiei să curgă în jos și să se dreneze din zona capului. După ce au simțit o oarecare ușurare, pot termina prin concentrarea atenției la nivelul ombilicului pentru un timp, rotind energia mental, sau ajutându-se de o mână pentru început, de 36 de ori în sens orar și 24 de ori în sens antiorar (direcțiile sunt opuse pentru femei). Încercați să simțiți că întreaga energie este acumulată și integrată în acest punct, realizându-se concentrarea ei. Țineți minte că energia se deplasează acolo unde este concentrată mintea.

11. CE TREBUIE SĂ FACEM ATUNCI CÎND, DUPĂ O PERIOADĂ DE PRACTICĂ, NE PIERDEM POFTA DE MÂNCARE?

După concentrarea făcută asupra ombilicului cît și în Ming-Men, în zona spatelui, unii oameni constată o creștere a poftei de mâncare. Ei mănâncă foarte bine și constată că au un scaun foarte bun. După ce energia urcă în zona din spate a capului, ajungând în Pai-Hui, ei relatează apariția unor dificultăți în respirație, pierderea poftei de mâncare și apariția unor probleme legate de defecare. Acest lucru se întâmplă atunci când energia este blocată sau este redirijată parțial și insuficient spre zona ombilicului. Aveți răbdare și determinați-o să circule în jos, în modul descris anterior, beți mai multă apă, mâncați mai multe fructe și toate aceste simptome vor dispărea. Reamintiți-vă, apoi, că dirijând energia înapoi spre ombilic, la sfârșit fiecărei ședințe de practică, aceste probleme vor dispărea.

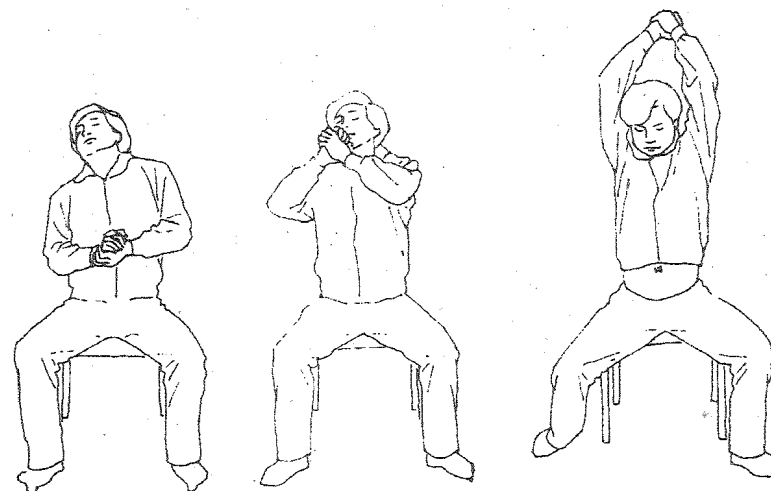
12. DE CE DUPĂ UN TIMP OARECARE DE PRACTICĂ, UNII OAMENI AU MIȘCĂRI BRUȘTE, APROAPE SPASMODICE, ADOPTĂ POZIȚII YOGA SAU EMIT DIFERITE SUNETE?

Aceste mișcări nu sunt un efect neobișnuit sau negativ; de fapt, el este chiar benefic și firesc în cazul unui exercițiu intens. Concentrându-vă asupra unui gând unic puteți opri tremuratul, iar dacă acesta revine totuși foarte violent, îl puteți opri, comandînd mental acest lucru corpului. Oricum, eu îmi încurajez elevii să tremure în mod spontan, datorită efectului benefic pe care pe care îl au aceste vibrații. Pentru a putea realiza acest lucru, ei pot sau să-și sugereze mental că tremură sau, concentrîndu-se la nivelul ombilicului, să împingă energia Chi prin stomac spre partea dorsală, în timpul expirației. Dacă continuă să expire pînă ce nu mai au de loc aer în plămîni, ei vor începe să tremure. Pentru a înceta tremuratul, trebuie doar să comande mental acest lucru corpului și să respire în mod normal.

DIAGRAMA 30

Mici explozii ale energiei Chi pot provoca tremuratul

Tremuratul corpului și mișcările spasmodice apărute în timpul practicii sunt cauzate de nervozitate sau de anumite probleme psihice, ascunse în mintea



noastră. Unii practicanți care sunt ușor sugestibili pot citi despre ce li se poate întâmpla, și ca atare li se și întâmplă. Unora li se poate întâmpla să se miște într-un mod așa-zis logic. Ceea ce înseamnă că dacă își mișcă mâna stângă, descriind un cerc de 36 de ori, ei vor și mâna dreaptă de același număr de ori. I-am descris acum pe cei care sunt foarte înspăimântați și stressați în timpul practicii.

Pe măsură ce Chi-ul, sau energia inimii, ficatului, splinei, plămânilor sau rinichilor umple aceste organe, apart reacții specifice exprimate prin variate manifestări motrice.

1. Inima controlează venele și arterele. Energia Chi a inimii produce o mișcare în sus și în jos a organismului, asemenea unei maimuțe care se joacă. (Aceasta arată că Meridianul Inimii este plin de Chi).

2. Ficatul controlează tendoanele. Atunci când el se umple de Chi, degetele mari și picioarele pot efectua mișcări asemenea unui pește în timp ce înoată, plin de bucurie, în oceanul extazului divin.

3. Splina controlează mușchii, iar atunci când ea este plină de Chi, mușchii tresaltă de parcă o pasăre ar sări de pe o cracă pe alta. Locurile unde ea se odihnește dau o senzație de mare fierbințeală. Aceasta, din cauză că energia vitală Chi, de la splină, se mișcă în aceste zone.

4. Plămânii controlează pielea. Atunci când ei sunt plini de energie Chi, vă veți simți pișcați sau veți avea o senzație de mâncărime însoțită de o încălzire în întregul corp, ca și cum s-ar plimba niște furnici pe corp, în special în zona feței. Aceasta, deoarece, energia vitală Chi a plămânilor se mișcă de jur-împrejurul zonelor respective.

5. Rinichii controlează oasele. În momentul în care sunt suprasaturați de energie Chi, veți auzi sunetul specific mișcării oaselor. Urcând de-a lungul coloanei, asemenea unui șarpe, poate cauza câteodată excitare sexuală.

Dacă tremurați excesiv, energia se va împrăști, se va risipi și nu va circula prin Circuitul Microcosmic. Tremuratul trimite energie în tendoane, mușchi, membre și organe, și este benefic pentru cei care doresc să-și întărească aceste zone. Recomand acestor elevi să stea pe scaun o jumătate de oră, legându-se pentru cinci sau zece minute, apoi să se oprească și să se concentreze asupra fluxului energetic. Legănarea are două forme: intenționată sau neintenționată, ambele putând apărea în timpul practicii. Făcând adesea acest lucru, devenim flexibili, dobândim o mare putere de concentrare, purificându-ne în același timp canalele energetice.

Când cineva începe practica și nu și-a închis complet Circuitul Microcosmic, îi recomand să nu permită apariția tremurăturii. Când energia ajunge să curgă de la sine, se întâmplă în mod automat multe fenomene, dacă le lăsați să evolueze așa cum doresc ele. Acesta este un exercițiu foarte bun pentru înlăturarea tensiunii și stresului.

13. CUM AFECTEAZĂ CHI ORGANISMUL BOLNAV?

Când energia ajunge la un organ bolnav, ea baleiază această zonă. De exemplu, dacă aveți o boală de rinichi, trebuie să fiți capabili să simțiți mișcarea energiei de nenumărate ori de la stânga la dreapta, în jurul celor doi rinichi. Dacă aveți probleme cu stomacul sau cu intestinele, energia se va deplasa în direcția stomacului, iar corpul va începe să tremure. Cei suferinzi de inimă, vor descoperi energia împrejurul inimii. Atunci când oamenii cu probleme ale inimii sau ficatului, încep practica, este posibil să survină probleme în respirație și o stare de depresie sau congestii la nivelul pieptului, ceea ce îi va determina să gândească că sistemul în sine nu este bun și vor înceta practica.

Am avut elevi care au avut exact aceste probleme. S-au dus să consulte medici, nefamiliarizați cu Chi-Kung sau Circulația Microcosmică și care au aruncat întreaga vină a tulburărilor asupra sistemului în sine. De fapt, energia a deschis anumite blocaje, care se aflau acolo de mult timp. Cu mult timp înaintea începerii practicii, ei au simțit cum inima începe să bată mai rapid, cum li se taie respirația, dar n-au dat niciodată importanță acestor simptome.

Datorită faptului că s-au antrenat în mod riscant în ceva nou și diferit, în momentul începerii practicii, aceste simptome s-au prelungit prea mult în timp, alarmându-i. Este bine să știți că prin natura acestei practici, asemenea fenomene se produc, până la refacerea sănătății. Dacă încetează practica, vor continua să sufere, situația chiar agravându-se. Dacă energia este capabilă să treacă de zona pieptului, poate apărea starea de vomă sau diareea, dar după ce acestea au avut loc, s-a atins un nivel nou de bună dispoziție, de sănătate, care nu a existat înaintea practicii.

14. CUM SĂ VINDECĂM BLOCAJELE DIN ZONA PIEPTULUI?

Pentru evitarea efectelor secundare nedorite și neplăcute ce survin atunci când energia este blocată în piept, redirecționați energia în Ming-Men și concentrați-vă în acest punct. Dacă aceasta nu ajută, mutați-vă atenția în alt centru energetic, până ce simțiți cum fluxul energetic urcă.

Am avut mulți studenți care dintr-un motiv sau altul, practicau fără să ajungă la rezultatul dorit deși le-am indicat concentrarea la nivelul centrului ombilicului. După o perioadă de săptămâni sau luni, am primit mai multe telefoane disperate de la ei, o dată cu dezvoltarea energiei, până la un nivel sesizabil. O tânără domnișoară, de exemplu, mi-a spus că nu i se v-a întâmpla nimic, până când, după aproximativ trei luni, a telefonat disperată spunând că are mari dureri în zona pieptului și dificultăți de respirație. Am știut imediat ce se întâmplase. Ea a continuat concentrarea la nivelul ombilicului, chiar și după ce i-am recomandat să mute concentrarea în centrul Ming-Men din partea inferioară a spatelui. Durerea și simptomele pe care le avea acum se datorau energiei care urcase prin meridianul anterior, în zona pieptului. Dacă ar fi realizat concentrarea în Ming-Men, canalul pe care l-ar fi avut disponibil ar fi fost cel de-a lungul spatelui. Astfel, ea ar fi fost scutită de simptomele descrise mai sus.

15. CARE ESTE ORA PROPICE PRACTICII? TREBUIE FĂCUTĂ MEDITAȚIA NEAPĂRAT ÎN MOD REGULAT?

Taoștii împart timpul afectat practicii în patru perioade. La ora 6 dimineața, mai puțin Yin și mai mult Yang; la 12 la amiază, puternic Yang, la 6 seara, mai puțin Yang și mai mult Yin; la miezul nopții, puternic Yin. La început durată trebuie să fie între 15 și 30 de minute. Pe măsură ce progresezi poți extinde perioada de practică la o oră. Cel mai important este să găsești o perioadă propice și să practici regulat în fiecare zi. Nu are sens să practici într-o zi timp de trei ore, apoi să luați o pauză de două sau trei luni. Ideal este ca să începeți o practică regulată, de la 15 la 20 de minute în fiecare zi, mărințind timpul de meditație pe măsură ce progresezi.

16. CEI CARE PRACTICĂ ACESTE METODE TREBUIE SĂ FIE ATENȚI LA DIETĂ?

Trebuie să mâncați ceea ce vă cere organismul. Nu trebuie să fiți strict vegetariani. Puteți deveni vegetarian dacă corpul vostru se simte bine astfel. Dacă mâncați prea multă carne, usturoi sau ceapă, acest lucru vă va stimula sexual, ceea ce perturbă practica meditativă. Eu vă recomand să vă abțineți sau cel puțin să vă reduceți foarte mult activitatea sexuală, până ce ați acumulat suficientă energie și până ce veți deschide suficiente trasee de circulație a energiei Chi. Până atunci, reamintiți-vă că cel mai important lucru pentru voi este să vă rețineți energia spermală și ovariană deoarece ea este o sursă foarte mare de energie.

Dacă pierdeți multă spermă sau lichid seminal, rezerva de energie va scădea substanțial, fiind foarte greu de produs energie Chi. Cu cât veți începe mai repede să conservați energia prin această practică, veți avea mai multe erecții nocturne sau chiar în timpul practicii. Este foarte important să țineți în frâu această energie. Pentru aceasta, încercați să respirați și să dirijați energia din Hui-Yin și din vârful penisului de-a lungul coloanei în sus spre nivelul capului.

17. AM CÂȚIVA PRIETENI, CARE DUPĂ CE AU ÎNVĂȚAT ACESTE METODE, PAR DEZINTERESAȚI DE ACTIVITĂȚILE SOCIALE. VREȚI SĂ COMENTAȚI ACEST FAPT?

Acesta nu este un scop al practicii; cu toate acestea sunt oameni care, după ce au început antrenamentul, vor duce o viață mai retrasă, cu puține contacte sociale. Scopul principal este de a deveni mai puternici și mai fericiți, nicidecum acela de a fugi de unele lucruri. Taoismul înseamnă armonie și din acest motiv sugerăm tinerilor să se căsătorească și să ducă o viață familială fericită, astfel practica meditației va deveni mai eficientă și își vor atinge mult mai repede țelurile. Nu este nevoie să fugi de lume, sau de familie. Dacă nu vă puteți controla inima în oraș, nu veți fi capabil să o controlați nici în junglă. Reamintiți-vă că dacă puteți practica foarte bine acasă, puteți practica oriunde.

18. POATE RELAXAREA ȘI CONCENTRAREA SĂ REDUCĂ NUMĂRUL ORELOR DE SOMN?

Somnul este foarte important. Prin somn sunteți capabil să vă refaceți energia, permițând organismului să se reîncarce cu combustibil și să se refacă. Deci ar fi greșit, mai ales la început, să substituiți somnul meditației.

La început, practica e practică și somnul, somn. Unii oameni cred că stând în meditație este echivalent cu a dormi. Este adevărat că meditația vă calmează sistemul nervos și mintea, dar corpul vostru are nevoie de odihnă, iar somnul este cea mai bună cale de a-i oferi odihna necesară. Dacă dormiți puțin și aveți tendința de a adormi în timpul efectuării practicii, nu este bine deloc. A nu să te concentrezi în timpul practicii, înseamnă să-ți bați joc de propriile scopuri.

Încearcă să ai ore regulate de somn. Un adult are nevoie în medie de opt ore de somn. Se spune, tradițional, că atunci când toate organele corpului sunt pline de energia Chi, și ați terminat și procesul de renaștere, corpul vostru va avea nevoie de mai puțin somn. Totuși trebuie să recunoaștem că viața în această perioadă istorică, ne supune la diferite forme de stress și ca atare trebuie aplicate reguli noi, adaptate acestor timpuri.

19. CUM NE AFECTEAZĂ PRACTICA CIRCUITULUI MICROCOSMIC EMOTIILE ? TREBUIE SĂ EFECTUĂM MEDITAȚIA ATUNCI CÂND SUNTEM SUPĂRAȚI, MÂNIOȘI SAU DEZAMĂGIȚI?

Toate aceste emoții vor afecta practica voastră. Deoarece trăim într-o lume stressantă, nimeni nu este capabil să ducă o viață cu adevărat fericită sau satisfăcătoare. Încercați să fi mulțumiți și satisfăcuți cu ceea ce aveți. Atunci când vă descurajați, faceți câteva exerciții, faceți o plimbare lungă, sau găsiți o altă cale de a vă calma, apoi dormiți suficient și cu timpul vă veți simți mai bine. Sunt multe metode care vă vin în ajutor. Puteți să cântați, să vă numărați respirațiile sau să repetați mantră.

Toate acestea vă vor distra atenția voastră de la problema care vă deranjează și vă vor ușura. Dar reamintiți-vă întodeauna să zâmbiți și să vă relaxați. Mai sunt și alte beneficii ale acestei practici. Veți vedea cum deveniți mai calm și mult mai echilibrat și nu vă veți pierde firea prea ușor. Este bine de

spus că o dată ce deveniți mai sănătos și mai calm, veți deveni mai puțin mândros. Aceasta s-a întâmplat cu mulți dintre elevii mei. Indiferent de cât de multă psihologie ați studiat, câte teorii ați înțeles sau câte cursuri ați studiat despre controlul nervozității și al minții voastre, dacă acum nu practicați meditația, nu veți avea nici progrese.

Mulți dintre elevi mi-au spus că s-au bazat pe teoriile filozofice dar în realitate nu i-au ajutat deloc. Ce încercăm de fapt să vă spunem, este că, o dată ce v-ați completat și deschis traseele energetice și ați armonizat energiile Yin și Yang în corpul vostru, vă veți simți mult mai fericiți și mai puțin supărați, fiind capabili să faceți față unor stressuri mai mari. Veți vedea cât de frumos este pământul și veți percepe aspectele minunate existente în toți oamenii. Invers, dacă sunteți bolnavi și speriați asemeni unui șoarece, atunci când veți întâlni oameni chiar buni și înțelegători care vreau să vă ajute, veți crede că vreau să facă numai rău.

Principala voastră țință acum este de a face corpul, sistemul nervos, mintea, sufletul, și întreaga voastră ființă-mai sănătoase. Încercați să vă reamintiți să zâmbiți și să faceți zilnic o faptă bună. Aceasta este tot ce aveți nevoie. Nu trebuie să depindeți de un maestru mai elevat care să vă dirijeze spiritul; spiritul vostru vă aparține, conștientizați-!-. Nimeni altcineva nu poate să vă ghideze sufletul. Dacă sufletul vostru trebuie să depindă de alții, pentru a fi ghidat, atunci vă aflați într-adevăr în mare încurcătură.

20. AJUTĂ RESPIRAȚIA RITMATĂ SAU CÂNTATUL LA CIRCULAȚIA ENERGIEI PRIN CIRCUITUL MICROCOSMIC?

În general, nu ajută. Le-am indicat însă unor elevi să facă asta chiar la început de tot, pentru a-i ajuta să se calmeze, dar sfătuindu-i să elimine această tehnică cât mai repede posibil. Va trebui să vă concentrați în centrul energetic cu care doriți să lucrați. Dacă dați atenție modului de respirație, energia sau altfel spus curentul cald nu se va concentra în totalitate în acel centru, ci se va dispersa.

Am avut mulți elevi care au practicat chiar timp de mai mulți ani (unii chiar timp de 20 sau 30 de ani) și care mi-au spus că nu au simțit nici un fel de energie neobișnuită de-a lungul anilor de practică. Când au venit la mine, le-am spus să se concentreze doar asupra acelui punct, fără a fi atenți la respirație. Mulți dintre ei, în prima lor ședință, doar după câteva minute de concentrare, au remarcat o stare de beatitudine și energizare, ei înșiși regăsindu-se într-o stare de

adâncă concentrare. Toți acești elevi erau bine pregătiți și aveau o cantitate mare de energie ca rezervă, dar nu știau cum să o pună în mișcare și cum să o dirijeze într-o curgere continuă prin canalele potrivite.

Sunt nenumărate metode de respirație care toate atunci când sunt aplicate, vă fac mai dificilă perceperea „curentului cald”. Dacă puteți să vă eliberați mintea de tot ce este în ea, și doar să vă concentrați în acel punct, energia va curge liberă. Atunci când vă concentrați, fiți atenți la punctul respectiv. Acestea nu înseamnă încordare, nu este un act egotic de voință, ci doar o concentrare pasivă. În această situație simplă, de concentrare pură, vă veți simți foarte calm. Nu dați nici o atenție respirației, doar priviți cu ochii minții centrul energetic.

21. POATE MAESTRUL CHIA SĂ TRANSMITĂ PROPRIA ENERGIE PENTRU A-I AJUTA PE STUDENȚII SĂI LA DESCHIDEREA CANALELOR?

Când cineva vine întâia oară la mine, s-ar putea să-i furnizez energie. După ce am atins pe unii oameni, ei au resimțit curentul fierbinte în câteva minute. Corpul poate percepe acești curenți ca și cum ar fi afectat de un șoc electric, începe să vibreze și subiectul intră într-o concentrare adâncă. Prin simpla descriere a traseului parcurs de fluxul energetic, energia curge prin acesta chiar și fără ca eu să îi ating, ei intrând într-o adâncă concentrare și percepend clar cum energia aleargă prin corpul lor, având în aceste momente respirație neregulată, rapidă și superficială. Unii vin la mine doar o dată și își deschid circuitul, resimțind o mare beatitudine interioară, pace, și o adâncă cunoaștere a sinelui propriu. Toate aceste aspecte sunt reale și au fost trăite de elevii mei.

22. EXISTĂ EFECTE SECUNDARE ALE METODEI DUMNEAVOASTRĂ?

În China, taoiștii au studiat și au experimentat, timp de peste 8000 de ani aceste aspecte, transmițându-ne experiența lor milenară. Noi cunoștem traseul energetic și astfel ne este foarte ușor să ghidăm energia de-a lungul lui. Natura curentului cald Chi este de a curge în sus spre zona capului, care este partea cea mai importantă a sistemului nervos. Dacă energia se blochează aici, și nu știți cum să o aduceți în jos, ea poate produce deteriorări la nivelul creierului. Prin

expunerea voastră gradată la cantități tot mai mari de energie, este posibil totuși să acomodăm creierul cu ele. Prețul plătit pentru a nu lăsa suficient timp de acomodare și de a organiza mijloace de apărare este o supraîncărcare cu energie, care poate duce la apariția durerilor, a fricii, a unor traumatisme și boli mintale. Există ființe dotate care obțin foarte repede succese prin împingerea energiei înspre cap fără a avea efecte secundare, dar aceștia sunt o excepție.

Circuitul Microcosmic este un sistem sigur, în care ești ferit de pericole, deoarece o dată ce sunt deschise cele două canale principale, energia va circula automat ca într-o spiră. Fluxul energetic care se învâрте în cerc nu va crea niciodată atita energie într-un singur punct încât să provoace disconfort sau durere. Dar dacă încercați să forțați energia să curgă numai într-o singură direcție, cum ar fi de exemplu spre cei doi centri de sus aflați la nivelul capului, se poate produce o explozie asemănătoare cu cea survenită în cazul unui furtun de apă care s-a înnodat. Presiunea apei comprimă pereții furtunului pînă ce acesta explodează.

În practică sunt disponibile anumite trasee adiționale de siguranță. Dacă la nivelul capului se blochează o cantitate prea mare de energie, prin simpla inversare a sensului energiei o trimitem în jos de-a lungul coloanei la picioare și apoi din nou în sus prin față către limbă și cerul gurii. Punând limba pe cerul gurii, închidem circuitul, unind energia canalelor Guvernator și Funcțional. Este asemenea construcției unui tunel printr-un munte; timpul de unire se va scurta dacă veți începe săpatul la ambele capete deodată și vă întâlniți la mijlocul drumului. Acest lucru îl facem de fapt, atunci când unim cele două trasee într-un singur circuit.

23. DE CE MĂ SIMT OBOSIT DUPĂ MEDITAȚIE?

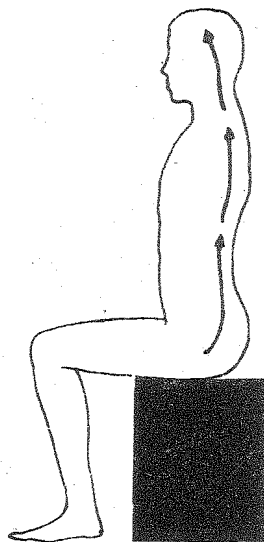
Concentrarea asupra curentului cald este un exercițiu al minții, care dirijează energia, determinînd arderea unor mari cantități de energie în procesul de purificare a sistemului nervos. În timpul primelor stagii ale practicii veți presta o serioasă muncă de reparație a corpului dumneavoastră. După perioada de concentrare, vă veți simți obosit sau veți avea dureri ale spatelui. Procesul taoist de renaștere se explică de la sine prin însăși desfășurarea sa.

Aceasta înseamnă că zonele bolnave și dezechilibrate ale organismului sunt restructurate și readuse la viață asemenea unui copilaș. Pentru a realiza acest

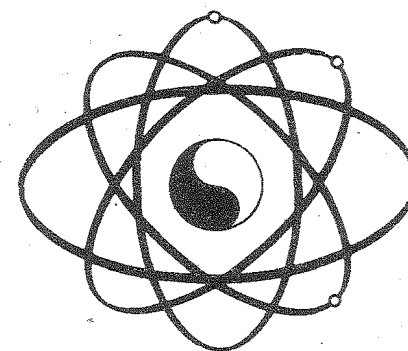
lucru, este nevoie de mult material și energie. Cei puternici și sănătoși se vor simți înprospătați după practică. Cei care sunt bolnavi, sau cei care cred că sunt sănătoși, dar de fapt nu sunt, se vor simți somnoroși sau oboșiți, la început, atât timp cât această energie va fi cheltuită în procesul de reparare și construcție. Încetul cu încetul vor apărea schimbări, cel bolnav devenind la rândul său mai puternic, mai viguros și mai calm. Reamintiți-vă că această metodă necesită schimbări gradate și o restructurare integrală a individului. O dată ce toxinele sunt eliminate și țesuturile înlocuite, veți vedea cum, dacă mâncați un pumn de struguri sau alte dulciuri, sau beți suc de fructe, aceasta vă va alunga oboseala. Cu cât veți practica mai mult, cu atât vă veți simți mai bine. După perioada de reparare și înlocuire completă a țesuturilor, vă veți simți mai în forță după ședința de practică.

24. CE BENEFICII SE OBTIN PRIN ÎNCHIDEREA CIRCUITULUI MICROCOSMIC?

Circuitul Microcosmic este instrumentul de bază a sistemului taoist. Prin circulația energiei Chi în acest circuit simplu, generați o energie care va fi stocată la nivelul ombilicului. Organismul știe care organ are nevoie de energie suplimentară. Atunci când curentul cald circulă prin corp, organele, glandele și sângele primesc în mod automat această energie.



PARTEA A IV-A



APLICAȚII ALE ENERGIEI TAOISTE ÎN PROCESUL DE VINDECARE

Circuitul Microcosmic ajută organismul să reziste la boli prin menținerea în armonie a energiilor sale interne. Zâmbetul interior vă dezvăluie modalitatea de a vă iubi pe voi înșivă, cu o iubire pură și necondiționată. Prin practicarea zâmbetului interior și prin canalizarea energiei Chi prin Circuitul Microcosmic, vom ajunge la o înțelegere superioară a corpului nostru și vom învăța să dezvoltăm iubirea și respectul față de noi înșine. Corpul nostru este, potențial, o mașină perfectă creată pentru a servi mintea și spiritul nostru. Dar putem avea o mașină perfectă doar atunci când toate părțile ei funcționează în armonie unele cu altele.

Circuitul Microcosmic vă face capabil să puneți în practică, zi de zi, descoperirile vechi de peste 8000 de ani ale Maeștrilor Chinezi. Aceste aplicații sunt infinite. Exersarea continuă vă va da un calm mai mare, claritate și energie, ce se vor manifesta în fiecare aspect al vieții dv. Prin circulara energiei Chi prin meridiane, veți putea de asemenea deschide porți spre descoperirea unor cunoștințe superioare despre Tao, calea armonioasă a naturii.

Capitolul 11

OPINIILE ȘTIINȚEI MEDICALE REFERITOARE LA CIRCUITUL MICROCOSMIC

OPINIA UNUI MEDIC ÎN FAVOAREA DOCTRINEI TAOISTE A CIRCULAȚIEI ENERGIEI CHI

C.Y. HSU, doctor în medicină

De mai bine de 2000 de ani, teoria asupra energiei Chi a stat la baza practicii medicinei clasice chineze. Se spune că energia Chi ar curge printr-un sistem de canale aflate în corp; când acest flux de energie Chi este deranjat dintr-un motiv oarecare, apar imediat bolile. Tratamentul medical tinde să restabilească fluxul normal de energie Chi și astfel să refacă sănătatea individului.

Spre deosebire de circulația sângelui, circulația fluxului de energie Chi este greu de obiectivat. De-a lungul multor zeci de ani, numeroși oameni de știință, din întreaga lume, au încercat, fără succes, să demonstreze existența unui sistem de canale de circulație a energiei Chi.

Când am auzit de metoda Maestrului Chia de dezvoltare a energiei Chi am fost fascinat și m-am decis să o încerc. După patru luni de practică, am început să simt dezvoltându-se la nivelul abdomenului o senzație netă de căldură. Puțin după aceea, sub îndrumarea Maestrului Chia, am fost capabil să dirijez fluxul acestei energii prin canalele majore ale corpului, după dorință. Această formă curioasă de energie s-a deplasat de-a lungul căilor descrise de literatura medicală clasică

Chineză, dar nu numai atât, energia a staționat exact în locurile care corespund cu precizie punctelor majore clasice ale acupuncturii.

Dacă există un asemenea sistem al energiei ce curge prin corp, atunci este logic să presupunem că menținerea unui asemenea flux într-o stare normală și funcțională, este un aspect extrem de important. În metoda Maestrului Chia de dezvoltare a fluxului de energie Chi, există extraordinara posibilitate de a îmbunătăți calitatea vieții, atât din punct de vedere fizic cât și mental.

C.Y. Hsu, doctor în medicină

- Asistent universitar în specialitatea Anestezie
- Medic coordonator al secțiilor de Acupunctură și Neurologie
- Facultatea de Medicină Albert Einstein, Bronx, New York
- Asistent în specialitatea Anestezie la Centrul Medical și la Spitalul Flushing, New York

O SCURTĂ ISTORIE A TAOISMULUI ȘI A ARTEI VINDECĂRII

Stephen Pan, doctor în filozofie

De multe secole, meditația și exercițiile speciale asociate ei au fost utilizate de anticii chinezi, hinduși, arabi, evrei și creștini ca o metodă de dezvoltare a minții și a corpului. În China, taoiștii o numesc „Chi Kung” sau „Cultivarea energiei”. Conform clasicilor taoiști, Tu Hse, care a trăit acum 8000 de ani, a fost succesorul multor mari înțelepți antici. El a fost primul mare înțelept care a folosit cele 9 kua din I Ching, datorită calităților lor simplificatoare și de dezvoltare a observației. Acesta a avut ca rezultat elaborarea unei forme perfecte de meditație yoghină, care a încorporat intuiția filosofiei Tao.

Nu este o simplă coincidență faptul că practica indiană din ziua de astăzi, numită Kundalini Yoga, este oarecum similară cu practica taoistă „Chi-Kung”. Cu mai mult de 2000 de ani în urmă, Maestrul indian Bodhidharma a venit în China. Aici a meditat timp de nouă ani cu fața spre un zid al templului Shao Lin. El a format o școală care integra practicile indiene într-o nouă manieră. În timpul

fundamentării acestei școli, mulți chinezi, care dețineau o anumită măiestrie în practica meditației au fost învățați de acest maestru indian. La această învățătură, ei au adăugat în mod treptat aspectele calitative specifice ale culturii chineze.

Aceste practici ezoterice sunt parte integrantă a dezvoltării medicinei Chineze, în care acupunctura, fitoterapia și alte aspecte a ceea ce acum se numește medicină holistică au atins un înalt rafinament, nedepășit de vreo altă civilizație. Dar, spre sfârșitul secolului al XIV-lea, această artă a intrat în declin în China din motive politice, făcând ca mulți dintre maeștri să se împrăștie, plecând de la școlile lor, fiind forțați să ducă o existență clandestină.

Varietatele abordări ale acestui domeniu au fost compilate într-o Enciclopedie Taoistă Chineză care are sute de volume. Abordările Taoiste au fost divizate în peste 10 domenii de studiu, unele dintre ele având metode foarte diferite de practică, de la tehnici de respirație la secrete alchimice.

Cercetătorii medicinei vestice au început doar acum să-și dea seama că maeștrii antici au înțeles aspectele profunde ale minții și ale corpului uman, fără ajutorul unei aparaturi sofisticate pentru diagnosticare. Dificultatea apare la încercarea de a înțelege aceste secrete prin studierea lor în mod deschis de către comunitatea medicală modernă.

Mantak Chia este unul dintre primii maeștrii chinezi care a sosit în vest cu o vastă cunoaștere a artei tradiționale chineze a vindecării, a dietei, a fuziunii celor cinci elemente, a fitoterapiei, a Tai Chi Chuan-ului, a masajului, a moxibustiei, ca și a artei ezoterice a Chi Kung-ului, a palmei vindecătoare, a Kung Fu-ului celor cinci degete, a Kung Fu-ului Seminal și Ovarian precum și a aspectelor meditative ale sistemului Yoga taoist.

Chia este moștenitorul unei metode secrete care a fost transmisă doar prin viu grai. Contrar celor care au transmis-o înaintea sa, el a considerat că este timpul să facă publice aceste învățături. În această carte el a încercat să simplifice ceea ce a învățat din propria experiență, precum și din cea a cursanților săi, și să realizeze un sistem unitar în care medicina tradițională și cea modernă să fie integrate la maximum.

Aplicațiile medicale ale sistemului ezoteric chinezesc sunt foarte vaste și includ remedii pentru un șir întreg de boli:

1. Astm și bronșite cronice
2. Reumatism și artrite
3. Hipertensiune

4. Insomnie
5. Ciroză hepatică
6. Tuberculoză pulmonară
7. Dureri rebele de cap
8. Răceală obișnuită și alte boli infecțioase
9. Tumori

Se spune că practica mai lungă de doi ani, sau chiar de-a lungul întregii vieți, făcută temeinic, poate întârzia diferite modificări degenerative legate de înaintarea în vârstă, de exemplu, modificări ale pielii, ale sensibilității, scăderea timpului de reacție, deteriorarea memoriei, tulburările mersului, deteriorarea organelor și sistemelor și alte diverse boli frecvent asociate vârstei înaintate.

Un practicant silitor va putea trăi până la 90 de ani, rămânând sănătos și vioi, capabil să meargă, să alege și să se cațere pe pantele munților cu o mare ușurință, continuând să se bucure de viață mai intens ca majoritatea oamenilor. Mulți afirmă că își pot prevedea momentul morții și mor împăcați și într-o manieră plină de grație în postura lor preferată de meditație.

Trebuie să menționăm că în China străveche medicii erau considerați ratați dacă pacienții lor se îmbolnăveau. Cei mai buni doctori își antrenau „pacienții” pentru a preveni îmbolnăvirile prin menținerea unui nivel ridicat al sănătății. Yoga Ezoterică de factură taoistă vă promite dezvăluirea metodelor de armonizare a sistemelor energetice ale corpului uman.

Stephen Pan, doctor în filozofie

— Director la „East Asian Research Institute”, New York

CERCETĂRILE UNUI MEDIC ÎN CĂUTAREA ENERGIEI TAOISTE VINDECĂTOARE

Lawrence Young, doctor în medicină

Când aveam 12 ani și tocmai începusem ciclul gimnazial în Hong Kong, la o școală britanică, eram la vârsta fanteziilor și a admirației eroilor acelor timpuri. Mă interesau foarte mult fizica, matematica, bombele atomice, bombele cu hidrogen și reactorii nucleari. Albert Einstein era eroul meu și am vrut să devin fizician, să descopăr cele mai mici particule de energie și de materie, să explorez galaxiile și universul care este mereu în expansiune.

Destul de ciudat a fost că, în perioada respectivă, am citit despre experiența ezoterică a Maestrului Yun. Era scrisă în chineză și am avut mare noroc că am învățat să citesc versiunea clasică, modernă și simplificată a limbii chineze. Citeam foarte mult, la școală și în bibliotecile publice din Hong Kong, timp de mai multe ore zilnic, după terminarea orelor de școală. Acolo am citit despre experiențele ciudate ale Maestrului Yun.

În 1900, Maestrul Yun avea 28 de ani. Turbeculoza pulmonară făcea ravagii în satul lor. Mulți consăteni au murit, printre care și vărul lui primar. Apoi și el a căzut bolnav de o tuse care a durat mai multe luni. Într-o zi a expectorat o mare cantitate de sânge roșu și a intrat în panică. S-a consultat cu bătrânii satului și cu medicii care vindeau în mod tradițional, cu ajutorul ierburilor. Cu toții au confirmat faptul că nu există nici un tratament al tuberculozei pulmonare. Razele soarelui, aerul curat și odihna adecvată erau singura speranță.

Oricum, ei au venit cu o idee: ultimul capitol al cărții „Formule medicale chinezești adnotate” recomandă meditația taoistă ca forma cea mai adecvată de odihnă. Se sugera activarea Mîcului Circuit Celest, urmând ca prin practica meditațiilor taoiste să fie activat sistemul imunitar al organismului, care să devină capabil de a învinge boala. Maestrul Yun a practicat meditația Taoistă între vârsta de 13 și 19 ani, fără nici un efect semnificativ, exceptând faptul că se simțea mai puternic atunci când practica regulat. Confruntat cu pericolul morții, a citit cu atenție metodologia din Formule Medicale Chinezești Adnotate și s-a consultat cu înțelepții satului pentru clarificarea anumitor detalii. Apoi a început practica de patru ori pe zi, câte două ore pe ședință, izolându-se într-ocăsuță.

În cea de-a 85 zi, a apărut o vibrație bruscă în zona ombilicului provocând o senzație de căldură care a urcat de-a lungul coloanei până în partea posterioară a craniului. Timp de șase nopți consecutive a apărut același tip de vibrație, fiind însoțită de senzația de căldură ce traversa coloana vertebrală, până în creștetul capului. Când acest fenomen a luat sfârșit, i se părea că are un corp nou. Toate simptomele bolii dispăruseră și se simțea ușor și bine dispus, cum fusese niciodată înainte. Peste doi ani, într-o noapte, vibrația a reapărut în zona ombilicului. Acest fapt s-a repetat timp de trei nopți consecutiv. Vibrația și căldura alergau în sus de-a lungul coloanei, singure, atingând partea posterioară a capului său (zona occipitală), provocându-i dureri considerabile. Într-o noapte și-a simțit țeasta ca și cum i-ar fi crăpat și s-ar fi deschis, și o senzație de căldură rotitoare în creștetul capului. Aceasta se întâmpla ori de câte ori se așeza să practice meditația.

După alte șase luni, vibrația a reapărut cu putere în aceeași zonă ombilicală și căldura urca din nou la nivelul creștetului capului, învârtindu-se în cerc în zona creștetului, coborând prin parte anterioară a feței, prin piept și ajungând să energizeze din nou ombilicul. Imediat după aceea, în decursul fiecărei perioade de practică, această căldură urca de-a lungul șirei spinării până în creștetul capului, coborând mai apoi pe față, piept și reîntorcându-se în ombilic, circulând de nenumărate ori prin acest circuit, fără a se opri. Maestrul Yun a rămas sănătos până ce a trecut în cel de-al 90-lea an, trăind o viață normală.

Am povestit experiența personală a Maestrului Yun, deoarece autobiografia sa, publicată pentru prima dată în 1914, reprezintă un episod important al meditației taoiste. Înaintea lui, nimeni nu a scris despre metodologia concretă, despre experiența personală, beneficii sau efecte secundare într-un mod simplu și într-un limbaj explicit. Există multe volume scrise despre taoismul ezoteric, în chineza clasică, dar tehnicile și semnificațiile lor sunt oculte printr-un limbaj criptic. Efectele benefice sunt descrise foarte explicit, însă efectele secundare sunt frecvent tratate fără prea multe detalii.

La 12 ani, fiind fascinat de experiența personală a Maestrului Yun, am început să studiez pe toți clasicii taoiști ale căror lucrări îmi cădeau în mână. Am fost însă dezamăgit, deoarece nu am putut să descifrez ceea ce părea a fi codificat, cu toate că înțelegeam sensul literar al fiecărui cuvânt chinezesc. Văzând aceasta, am început un pelerinaj nesfârșit la temple taoiste și budhiste. Am mers de la un templu la altul, găsind multe ritualuri, filosofie și cunoștințe religioase integrate în programele de meditație. Deoarece am refuzat să practic aceste ritualuri, nu am putut fi inițiat în practica taoistă. Am fost impresionat de faptul că Maestrul Yun nu a avut un profesor, a învățat doar dintr-o carte de medicină chineză și nu a fost inițiat niciodată în practica taoistă prin intermediul ritualurilor. În plus, am reușit să vorbesc cu mai mulți profesori taoiști și cu mulți dintre studenții lor, care sunt acum savanți și oameni de afaceri de mare succes în Hong Kong, și am fost capabil să învăț din experiențele lor personale multe aspecte referitoare la fluxul de energie și la ameliorarea sănătății. Am constatat că experiențele lor personale erau asemănătoare cu ale Maestrului Yun.

Inițiații taoiști vorbesc de necesitatea ghidării pas cu pas, în experiențe ca acelea descrise de Maestrul Yun și apoi în nivelele superioare, dincolo de acestea. Maestrul Yun nu avea o astfel de metodologie „pas cu pas”. El avea doar o singură etapă și o singură metodă, care l-au purtat prin experiențele descrise anterior.

Din nefericire, viața universitară m-a solicitat foarte mult, și erau atâtea distracții și atracții noi, încât m-am oprit din studiul meditațiilor taoiste și budhiste, până ce am intrat la facultatea de medicină. Fiind ocupat cu internatul și secundariatul, acestea m-au îndepărtat și mai mult de investigațiile mele. Căutările mele au început din nou la câțiva ani după secundariat, când am devenit medic primar. Cu toate că mă foloseam de toate mijloacele disponibile ale științei medicale moderne, mulți dintre pacienții mei sufereau în continuare și unii dintre ei continuau să moară într-un mod absurd.

Mi-am reamintit într-o zi atât de experiența Maestrului Yun cât și de sfaturile multor inițiați taoiști și budhiști și ale unor maeștri pe care eu însumi i-am întâlnit. Mi-am spus atunci: „Dacă un pacient a epuizat remediile medicale disponibile, ar trebui cel puțin să aibă dreptul de a încerca unele tehnici mentale lipsite de nocivitate, ca meditația”.

Am făcut un nou pelerinaj la profesorii de meditație în Yoga, taoism, budhism, biofeedback și programe de diminuare a stresului.

Mantak Chia este unul dintre profesorii pe care i-am întâlnit în noile mele căutări. El este capabil să reproducă ceea ce Maestrul Yun a fost capabil să facă, făcând la fel de bine ceea ce pot face inițiații taoiști. El însuși este un inițiat taoist, dar el nu include niciunele dintre ritualurile Taoiste, religiile sau teoriile filosofice în programul său. Creștin prin convertire, el este un om de acțiune, nu doar un povestitor. Își învață studenții dăruindu-le cunoștințe ferme fără nici o filosofie pretențioasă.

Am luat interviuri multora dintre elevii lui și am estimat că mai mult de 50% dintre ei fac un efort rezonabil când practică, deschizând canalele de energie, au trăiri autentice și îmbunătățiri semnificative ale sănătății. Ceilalți își deschid canalele fără aceste senzații vii, dar cu îmbunătățiri ale sănătății. Un număr foarte mic dintre ei eșuează. Am observat lipsa efectelor secundare la acești elevi, deși cu toții au fost pregătiți să facă față la tot soiul de senzații neobișnuite la nivelul corpului. Elevii lui proveneau din toate mediile sociale și profesionale, erau de tipuri și rase umane diferite.

Mantak Chia este unul dintre puținii moștenitori în viață ai marilor tradiții taoiste. El are acces la toate codurile Taoismului Clasic și a scris „Enciclopedia Taoistă Ezoterică” într-o engleză simplă, accesibilă tuturor, învățând și pe alții secretele milenare, cu o metodă simplă, secvențială, ușor de urmat. Mulți alți maeștri taoiști și inițiați nu au fost de acord cu divulgarea învățăturii ezoterice, într-un mod atât de liber.

Dacă este utilizată pentru îmbunătățirea sănătății și tratarea bolilor, propagarea acestor învățături în lumea largă este justificată din punct de vedere moral. Din fericire, Chia a acceptat să-i învețe pe alții nivelele înalte de măiestrie, ce ar putea conduce la puteri paranormale, doar în cazul în care discipolul dovedea că respectă legea, că este un cetățean demn de încredere, dispus să servească omenirea și să folosească învățăturile ezoterice dobândite pentru a ajuta pe ceilalți într-o manieră altruistă și generoasă.

Îi doresc lui Mantak Chia succes deplin în ambițioasa sa năzuință.

Lawrence Young, doctor în medicină, este medic internist în practica privată în New York City. El este director al „National Clearinghouse for Meditation, Relaxation and Related Therapies“ (Biroul Național de Informare pentru Meditație, Relaxare și Terapii Înrudite), și de asemenea editorul publicației *National Report*, publicată de această instituție.

Capitolul 12

EXPERIENȚE PERSONALE LEGATE DE CIRCUITUL MICROCOSMIC

CHIA: Când am venit pentru prima oară în Statele Unite, practicam acupunctura. Cu timpul, am descoperit că mulți dintre pacienții mei au fost îndrumați spre mine de un medic interesat în practicarea artei Chi Kung. Ori de câte ori avea pacienți-problemă, care nu răspundeau medicinei clasice, îi trimitea la mine. Mulți dintre ei răspundeau cât se poate de bine la ceea ce aveam să le ofer. Acum sunt de patru ani în această țară. El a fost impresionat de felul cum au răspuns la tratament mulți dintre cei trimiși de el. A întrebat dacă poate să-mi intervieveze studenții, jumătate dintre ei fiindu-i foști pacienți. Am fost de acord și după un timp a publicat cartea numită „Rapoarte ale Biroului Național de Informații pentru Meditații, Relaxare și Terapii Înrudite“, scopul fiind trezirea interesului comunității medicale americane pentru ceea ce el numea „Rapoarte de Investigație“ cu privire la meditație în raport cu sănătatea fizică și mentală. (Acest raport poate fi obținut scriind la: „National Clearinghouse for Meditation, Relaxation and Related Therapies,“ P.O. Box 3184, Church Street Station, New York, 10008).

Cazurile raportate se refereau la cei care aveau dureri de cap de mai mulți ani, astm și diferite boli, ca alergii, insomnie, hipertensiune, ulcer gastric, constipație, probleme ale inimii, hemoroizi, oboseală cronică, obezitate și dureri ale părții de jos a spatelui. Doctorul Young era convins de faptul că în următorii 10-12 ani, aceste metode vor fi predate medicilor ca parte a pregătirii lor profesionale de bază. De fapt, acest domeniu oferă mari posibilități de dezvoltare în domeniul medicinei profilactice și de asemenea, pentru fiecare individ în parte, prin utilizarea potențialului creator propriu.

La Congresul anual al Asociației Americane de Medicină Holistică care a avut loc în La Crosse, Visconsin, am ținut o conferință, urmată de o meditație și discuții. Au fost prezenți mulți medici, asistente medicale și profesioniști din domeniul medicinei holistice. La această manifestare a fost prezentă o soră medicală care a practicat meditația de liniștire a mentalului timp de 4 ani. Ea a relatat că după mult timp de practică a simțit căldură în zona capului, în special în zona gurii. Uneori, de-a lungul practicii, limba ei părea să se ridice automat și să atingă bolta palatină; în acest moment prin limba ei trecea un curent energetic. Acest fapt a speriat-o foarte tare. În timpul congresului, ea a învățat că limba acționează ca o punte care conectează cele două canale, închizând circuitul microcosmic. În acea seară ea a exersat din nou, simțindu-se plină de energie și continuând practica fără a dormi; astfel, s-a simțit foarte energizată în cursul zilei următoare.

De-a lungul a trei ședințe de antrenament, patru pacienți și-au activat cu succes circuitul microcosmic și mulți alții s-au apropiat de această realizare. Un medic care practicase meditația transcendentă timp de circa zece ani a început să perceapă spontan căldură și lumină la nivelul capului. Prin învățarea modului în care curge energia și plasându-și limba pe cerul gurii de-a lungul perioadei de practică din La Crosse, el și-a deschis circuitul energetic. Concentrându-se la nivelul ombilicului, el a perceput cum lumina curge în circuitul său microcosmic.

La sfârșitul seminarului, un număr de medici au fost de acord că teoria despre conceptul de Circuit Microcosmic, ca un circuit continuu al energiei, este mult mai logică decât concepția în care energia curge doar în sus spre cap fără să i se dea nici o direcție, ca în alte practici spirituale.

Următoarele relatări sunt extrase din înregistrările audio de la seminariile de prezentare a Circuitului Microcosmic, care au avut loc în orașele New York, Boston, Boulder, San Francisco, Los Angeles și Tampa. Participanții, (numiți mai jos „studenți” sau „elevi”) au fost rugați să-și descrie experiența legată de Circuitul Microcosmic. Răspunsurile sunt date de Mantak Chia și instructorul Gunther Weil.

STUDENT: Am practicat în fiecare dimineață exercițiile legate de circuitul microcosmic. Timpul total pe care îl aloc zilnic acestui exercițiu este de o oră. Simt o senzație de căldură ce curge prin tot corpul. Uneori sunt senzații

legate de o energie de tip rece. Alteori simt ca și cum abdomenul îmi este umplut cu energie; face mișcări spontane atunci când practic. Când am simțit acest lucru pentru prima oară nu îmi era prea clar ce se întâmplă și am descoperit că puteam opri aceste mișcări. Când mă relaxam, uneori, acest fenomen reapărea, și am conchis că era provocat mai degrabă de organismul meu, fără nici o influență din partea mea.

CHIA: Acest aspect nu este specific doar sistemului nostru de meditații. Practicanții de Yoga, Zen și Meditație Transcendentală descriu cu toții experiențe similare. Mișcarea de rotație este unică pentru un anumit individ, un anume moment și o anumită localizare în spațiu. Ele se produc în mod identic atunci când anumite zone opun rezistență fluxului energetic și apoi se deschid.

STUDENT: Dacă nu am jumătate de oră pentru practică ce pot să fac?

CHIA: Tehnica Circuitului Microcosmic poate fi practică oriunde, oricând, chiar și timp de un minut. Puteți să o faceți chiar și timp de o jumătate de minut. Gândiți-vă doar să zâmbiți și relaxați-vă. Vreau să accentuez acest lucru în orice moment al zilei când constatați că aveți doar un minut la dispoziție, trebuie să surâdeți și să vă relaxați, focalizându-vă la nivelul ombilicului. Făcând aceasta, veți constata că circuitul microcosmic este activat. Dacă veți aduna minutele disponibile puteți fi surprins de cât de mult ați practicat de-a lungul zilei.

STUDENT: Trebuie să trec energia prin toate organele?

CHIA: Nu. Acum trebuie doar să surâdeți și să vă relaxați, simțind inima plină de iubire, lăsând ca energia iubirii să se răspândească în întreaga structură. La început trebuie să treceți prin fiecare organ în parte, așa cum ați învățat, la fel ca atunci când ați învățat abecedarul. După ce veți practica mai mult, acest lucru va fi o parte din dvs. și veți putea înțelege foarte ușor și foarte repede. În același fel, o dată ce practici, atunci când surâzi vei simți foarte repede toate organele și glandele pline de zâmbet și iubire. Atunci când simți ceva în zona ombilicului, concentrează-te aici, și în câteva momente vei simți cum se declanșează circulația energiei.

Circuitul Microcosmic este important deoarece te învață cum să permiți minții să dirijeze fluxul energetic vehiculat de sânge. La oamenii obișnuiți, inima este singura care pune în mișcare sângele. Aici, însă noi studiem Chi Kung taoist. Este un fel de energizare a sângelui, realizată prin puterea minții. Atunci când este realizat acest lucru, inima nu trebuie să lucreze la fel de intens ca și înainte. Dacă mâinile sunt reci, acum sunteți capabil să dirijați energia Chi aici pentru a

le încălzi, deoarece mintea dumneavoastră voastră dirijează fluxul energetic, iar sângele îl urmează. Cu cât este folosit mai mult mentalul pentru a circula Chi-ul, cu atât mai repede și mai ușor îl va urma sângele. Dacă practicați jogging-ul sau exercițiile fizice care presupun un efort mai mare, puteți să vă măriți viteza de circulație a sângelui, iar prin meditație, puteți să vă relaxați și, cu toate că inima nu lucrează la fel de greu ca în situațiile obișnuite, circulația sanguină se amplifică.

STUDENT: M-am născut în New York. Sunt un practicant al acupuncturii și totodată învăț oamenii exerciții speciale de armonizare bazate pe sistemul Maestrului Oki din Japonia. Dau și sfaturi referitoare la nutriție. Am studiat artele marțiale timp de 10 ani. Am făcut karate în stil japonez timp de 3 ani și Shun Ryo, iar acum practic Tai Chi. Fac de asemenea și Kundalini Yoga. Primul lucru care m-a fascinat cu adevărat a fost puterea de diagnosticare a acestei tehnici, în timpul relaxării, atunci când fluxul energetic trecea de la o vertebră la alta. Acum pot să-mi explic ce s-a întâmplat acolo, dacă zona a fost comprimată sau inflamată, tasată sau încovoiată. Am fost realmente surprins. Apoi, când maestrul Chia a pus mâna pe mine a fost ca și când cineva ar fi aprins un chibrit și mi l-ar fi apropiat de piele. Totul era în flăcări mult timp după ce mă atinsese maestrul. Căldura a intrat în plămâni și am simțit puterea ei vindecătoare. Avusesem în prealabil probleme cu plămânii. Acest antrenament m-a făcut să fiu mult mai relaxat și astfel pot să fac față condițiilor de stres cu mult mai mult succes. Mă simt mai centrat în mine însumi acum și mi-am dezvoltat considerabil dorința de autoafirmare.

STUDENT: Am trecut printr-o perioadă dificilă, când am încercat să fac meditația spiralei pentru acumularea energiei. În mod obișnuit, simt cum spirele se suprapun sau aru o configurație deformată. Nu îmi pot închipui o spirală.

CHIA: Totul este în regulă. Aceasta se întâmplă la început. Acum, chiar dacă simt că am făcut-o incorect, pur și simplu o mai fac o dată. Acumularea energiei la nivelul ombilicului este foarte importantă.

Avem două partiții majore în corpurile noastre. Una constă din inimă, plămâni și creier, cealaltă reprezintă partea inferioară a abdomenului. Astfel, părțile organismului pot fi clasificate în calde și reci. Deasupra ombilicului avem senzația de cald, iar mai jos senzația de răcoare sau frig. Din acest punct de vedere sunt importante tehnicile Cele Șase Sunete Vindecătoare și Fuziunea celor Cinci Elemente. Sunt unele zone unde puteți acumula energia fără a dăuna organismului, cum este zona ombilicului, dar dacă o acumulezi în alt loc pot

apare efecte nedorite. Puteți compara concentrarea cu gestul de a focaliza razele soarelui cu o lupă. În afară de această concentrare, mai adăugăm și capacitatea de a vehicula energia prin corp. Aceasta va ajuta sângele să se încălzească și să vă facă mai puternici și mai sănătoși ... alimentându-vă gradat corpul, apoi sufletul și în final ajungând la spirit. Fiecare nivel pe care îl atingeți este diferit de cel precedent. Energia dumneavoastră prezentă este obținută de la organe ... dar ea este încă într-o stare brută.

Al doilea nivel al practicii armonizează aceste energii prin Fuziunea celor Cinci Elemente...în care sunt implicate inima, rinichii, ficatul, plămânul și splina. Fiecare din aceste organe produce energia sa specifică, iar la acest nivel de meditație, aceste energii sunt amestecate și, așa cum ne indică și numele, fuzionează și se distribuie în întreg corpul, acolo unde este nevoie de ele. Deci, nu aveți cum să știți unde a rămas blocată energia dacă nu acumulați energia la sfârșitul practicii. Dacă energia Chi a fost acumulată la nivelul capului sau a pieptului, puteți avea multe probleme, deoarece creierul vostru este foarte sensibil la căldură și veți avea dureri de cap teribile și poate chiar halucinații. Atunci când vi se supraîncălzește inima, veți simți că nu puteți respira normal și că inima bate prea repede. Referitor la acest lucru în Tao este o regulă care spune să îți menții capul rece și picioarele fierbinți.

STUDENT: De ce trebuie ca mâna dreaptă să fie așezată peste cea stângă?

CHIA: Asta este în legătură cu Yin-ul și cu Yang-ul. Mâna dreaptă este Yang, iar energia curge din mâna dreaptă, Yang, spre mâna stângă care este Yin. Obțineți astfel mai multă energie.

STUDENT: Există vreo diferență dacă ești dreptaci sau stângaci, ori dacă ești bărbat sau femeie?

CHIA: Nu. Poziția mâinilor este aceeași pentru toată lumea.

STUDENT: Dacă un bărbat acumulează energia la sfârșitul ședinței de practică, rotind energia întâi în sens orar și apoi în sens antiorar, iar femeia schimbă sensurile între ele, de ce nu trebuie să schimbăm mâinile între ele când le așezăm pentru meditație?

CHIA: Scurgerea energiei prin mâini este aceeași. Circuitul energiei la bărbat începe la nivelul capului, în timp ce la femei circulația energiei începe de la nivelul pământului. Dar când se pune problema să unim energia Yang și Yin la nivelul mâinilor, situația este aceeași pentru ambele sexe.

STUDENT: Dacă o persoană nu este stabilă mental va fi capabilă să-și închidă circuitul microcosmic?

CHIA: Unii oameni vin la mine și după ce vorbesc cu ei le spun să meargă să consulte un psihiatru. Ei sunt prea „încinși“ și trebuie să urmeze mai întâi o terapie pentru a se calma. Le spun franc că nu sunt pregătiți pentru a medita.

STUDENT: Poate fi folosit Circuitul Microcosmic în ameliorarea bolilor grave?

CHIA: Mulți oameni se îndrăgostesc prin această practică de organele lor și, ca un curs natural al evenimentelor, se debarasează foarte repede de obiceiurile proaste. Astfel, acestea nu mai au pentru ei nici o atracție.

Am avut un elev din New York care și-a activat Circuitul Microcosmic. Într-o zi, a avut dureri puternice în zona spatelui, cauzate de o piatră la rinichi și a trebuit să se interneze. La spital a primit o injecție cu morfină, care, mi-a spus el, i-a dat aceeași senzație ca și atunci când în timpul practicii, energia urcând brusc la nivelul capului. Sigur că a fost surprins de acest lucru și m-a sunat să mă întrebe dacă acest lucru este posibil. I-am explicat că acest fenomen este explicabil, susținut de cercetările științifice moderne. Corpul secretă **endorfine** care sunt compuși asemănători morfinei. Modul în care lucrează acupunctura pentru a opri durerea este asemănător. Acum, ori de câte ori elevul are dureri, le tratează meditând.

Trebuie să cunoașteți amplitudinea durerii produse de litiaza renală, pentru a aprecia cum trebuie această relatare. Acel elev mi-a fost foarte recunoscător.

GUNTHER: Adesea, la ședințele noastre colective de meditație veneau oameni care avuseseră traumatisme la nivelul spatelui, al genunchilor sau al scrotului. Atunci când făceau exercițiile circuitului microcosmic, ei spuneau că simt fierbințeală în acele zone, deoarece energia Chi se duce mai întâi în acele zone, pentru a le vindeca. Acest lucru este însă uneori dureros fiindcă este asemenea unei bobine electrice care opune rezistență: fluxul electric curge, întâlnește o obstrucție și are nevoie de un anumit timp pentru a reuși să treacă prin această zonă de rezistență mărită. După aceea ea curge mult mai repede. Dacă practicați zilnic, veți reuși multe vindecarea corpului. Operații vechi se vor vindeca de la sine.

STUDENT: Am beneficiat din plin de foloasele practicii. Am venit aici deoarece am avut o operație a spatelui acum vreo trei ani. Am fost tratat de

medici chiropracticieni, specialiști în acupunctură și maseuri în Taiwan și în Tokyo, dar nimic nu m-a ajutat. Apoi un prieten mi-a recomandat să vin aici, deoarece el a avut rezultate bune făcând meditațiile voastre. După ce am practicat circa șase săptămâni, m-am trezit într-o dimineață simțind o senzație de curgere ascendentă prin picioare.

GUNTHER: Veți avea experiențe diferite pentru fiecare dintre punctele energetice. Unele puncte nu vă vor prilejui nici o senzație, în timp ce alte puncte vor fi foarte active. Dar acest aspect se schimbă mereu. Depinde de starea generală a sănătății dumneavoastră din acea zi, de atmosferă, cât și de experiența pe care o aveți în meditație.

STUDENT: Practicând tehnicile Circuitului Microcosmic și Meditația celor Șase Sunete Vindecătoare am o senzație netă de vitalitate atât pe plan fizic cât și mental. Am constatat că metoda este foarte valoroasă. Am abordat meditația din perspectivă Yoga, iar apoi, acum 8 ani, am învățat Tai Chi și diferite alte tehnici de meditație. Mulți profesori au vorbit despre fluxul de energie, în special cu privire la Tai Chi, dar niciodată n-am simțit fluxul de energie, cu toate că în toate aceste metode mi-am plasat limba pe cerul gurii. Dar metoda dumneavoastră de meditație mi-a creat un sentiment de încredere, mai presus de tot ce am cunoscut anterior. Ceea ce am auzit cu mulți ani înainte despre asemenea lucruri erau aspecte pur conceptuale, dar ceea ce am obținut de la această meditație este o relație organică între mine și întreg Pământul. Mă simt realmente asemenea unui copac înrădăcinat în pământ sau asemenea unui val în ocean.

Cele Șase Sunete Vindecătoare au fost și ele foarte revigorante. Indiferent dacă realizez Circuitul Microcosmic sau practicam cu sunetele, am avut aceeași senzație. Simți cum energia circulă prin diferite canale. Este o senzație foarte bine definită. Nu vă puteți imagina aceste alte căi în afara Circuitului Microcosmic. De asemenea, acele senzații sunt clare și bine definite. După acestea m-am simțit foarte bine; m-am simțit mult mai plin de viață și foarte împăcat. Apoi, de-a lungul zilei, am simțit că am mai multă energie și că sunt foarte vioi. Am făcut Tai Chi Chuan timp de câțiva ani și am fost îngrijorat că mi-aș putea leza genunchii în anumite posturi. După ce am practicat Circuitul Microcosmic timp de câteva săptămâni, am realizat că această problemă legată de genunchi nu mă mai tulbura. Posturile ce păreau că-mi vor leza genunchii au redevenit posturi ușor de realizat.

STUDENT: Am trecut printr-o serie de experiențe efectuând practicile Circuitului Microcosmic. În primele patru sau cinci săptămâni nu prea am simțit nimic și am început să devin neliniștit. După circa 6 sau 7 săptămâni am avut senzații asemănătoare unui orgasm și apoi am avut o senzație de euforie. Pe măsură ce am continuat să practic, am simțit ascensiunea energiei. Pentru un timp, energia rămânea fixată în zona dintre sprâncene. De fapt, în timp ce realizam practicile, acesta a fost singurul punct pe care l-am simțit.

Cea mai uimitoare experiență am avut-o foarte recent, atunci când am făcut meditația la locul de muncă. Limba a început să vibreze. Dinții au început să clănțane rapid, capul a început să mi se clatine, corpul a început să vibreze și mâinile păreau că vor să se ridice. Apoi mi-am dat seama că pot controla aceste vibrații; inițial, corpul meu tremura tare, apoi reușeam să încetinesc aceste mișcări. Acest fapt se întâmplă acum ori de câte ori practic. Fenomenul începe în timpul dintre a cincea și a șasea respirație. După terminarea unei astfel de sesiune nu mă simt deloc obosit și asta este pentru mine un lucru uimitor. După ce am terminat, aduc energia în Tan T'ien și o rotesc aici, devenind foarte calm, relaxat și fericit, și de asemenea, puternic. De-a lungul timpului am avut de asemenea și alte senzații precum un și un gust deosebit în gură. Este minunat!

CHIA: Este foarte, foarte bine. Gustul pe care l-ați simțit, noi îl numim nectar și senzația de orgasm o denumim relația autosexuală.

STUDENT: Am practicat acupunctura timp de circa trei ani și am studiat și artele marțiale. Atunci când mi-ați transferat energie, am avut o senzație minunată în zona pieptului, interiorul acestuia părea dilatat, fiind cald și rece în același timp. Aveam o senzație de bunăstare, de multă fermitate.

GUNTHER: Fiecare dintre voi trebuie să găsească echilibrul pe de o parte între concentrarea suficient de îndelungată numai într-un punct, pentru a experimenta colectarea energiei în acest punct și pe de altă parte de a pleca din acel punct, sau de a se deplasa mental din punct în punct. Doar voi puteți ști care cale este cea mai bună pentru dv... Întodeauna mintea caută ceva nou, vrea să facă multe lucruri simultan dar, dacă îi dați sarcina de a merge din punct în punct, veți observa că este foarte dificil. Modul de a proceda trebuie să fie conceput în armonie cu echilibrul natural. Trebuie să faci un lucru cât timp te satisface realizarea lui. Deci, la începutul acestei practici, atunci când sunteți singur acasă sau la lucru, luați-o încet. Stați 10-15 minute în fiecare punct energetic, relaxați-l, descongestați-l de energie în acest mod. Uneori, energia va pleca mai departe, altădată nu. Uneori nu poți simți nimic. Se întâmplă să mă așez și să nu

recepționez nici o energie, dar simt beneficiile practicii. Circa 20% din pacienți nu sesizează nici o senzație specială, dar resimt enormele beneficii ale acestei practici.

CHIA: Uneori energia și vitalitatea voastră sunt mult diminuate, astfel că energia pare că nu este bună la nimic. În mod normal, în fiecare lună avem o săptămână sau două cu energie scăzută, dar practicând tot mai mult, aceste depresiuni energetice vor fi nivelate.

STUDENT: Care sunt relațiile între Tai Chi și Circuitul Microcosmic?

CHIA: Tai Chi Chi Kung ia principiile Circuitului Microcosmic și pune energia în mișcare. Cu alte cuvinte, ia energia Chi sau energia internă, o adaugă la mișcarea Tai Chi și acționează asupra tendoanelor, energia Chi trecând de la organele interne, spre celelalte zone ale corpului, incluzând fasciile, tendoanele, mușchii și oasele. Circuitul Microcosmic creează energie care, poate fi folosită în Tai Chi. Nu vă puteți imagina ce fericiti veți fi.

G. WEIL: Atunci când sunteți la primul nivel al acestui sistem veți începe să vă reglați energia deschizând canalele principale. În economisirea și reglarea ei veți începe prin o a echilibra, dar nu puteți încă să faceți prea multe cu ea. Când sunteți asaltați din exterior de factori care vă afectează emoțional, veți reacționa în modul în care ați fost învățați să o faceți. De aceea, este necesar să faceți prima parte a Fuziunii Celor Cinci Elemente, deoarece învățați un mijloc de transformare a energiei emoțiilor voastre, chiar și a mâniei. Atunci când sunteți în preajma cuiva care este nervos, puteți învăța să preluați această energie și să o folosiți, și veți învăța, în timp, să preluați propria nervozitate, folosindu-vă de ea, prin extragerea energiei din acest sentiment de nervozitate. Nervozitatea, mânia pot fi convertite într-o energie neutră oarecare prin reîntoarcerea ei în organul de proveniență (ficatul) sau prin amestecarea ei cu alte emoții până ce nu mai este dominată de nici un alt tip de emoție.

STUDENT: Sunt medic chiropractician și predau ca profesor, terapia prin palpare, pentru echilibrare și însănătoșire. Acest exercițiu din meditația taoistă a fost foarte puternic. Energia a început să urce de-a lungul spinării, asemenea unui ciocan pneumatic care își forțează înaintarea în sus. Când a ajuns la baza craniului, întregul meu corp a tresărit, energia a urcat apoi spre zona capului, și s-a instalat în zona septului nazal, fapt care a fost realmente foarte dureros. În final, am simțit cum trecea energia prin el. Se mișca în jos spre

ombilic, într-un flux intens de energie albă luminoasă. A fost o experiență foarte intensă.

CHIA: Bine. Continuați practica zi de zi. Dacă nu, întreaga energie va fi reabsorbită. Relaxați-vă până la nivelul ombilicului și când simțiți acest centru activat, coboriți la următorul centru, până în palatul spermal sau centrul ovarian, apoi la perineu și terminând în coccis. Aceasta este tot ce trebuie să faceți. Rămâneți concentrat în acest punct până ce energia țâșnește în sus de-a lungul coloanei. Mențineți ferm pompajul energiei. Coccisul este asemenea unei pompe, împinge totul în sus. Reamintiți-vă că aveți de asemenea, o altă pompă în zona de sus a spatelui. Relaxați-vă și zâmbiți, fiind concentrați în zona ombilicului și întreaga mașinărie se va pune în mișcare.

STUDENT: Cum se face că nu ne-ați dat niciodată să facem nici un exercițiu preliminar de respirație?

CHIA: S-ar fi putut să ajungeți să vă bazați prea mult pe ele. Respirați e importantă totuși, în realizarea relaxării, prin folosirea adecvată a diafragmei. Acordând atenție respirației, se consumă o mare cantitate de energie și procesul vă distrage atenția de la ceea ce este esențial. În final, noi căutăm să ajungem la un randament de 100% în utilizarea minții dar concentrarea atenției asupra procesului respirației nu ne permite acest lucru. De altfel, la nivele mult mai înalte, respirația nu mai este perceptibilă. De aceea cheltuim atât de mult timp ca totul să meargă „ca pe roate“, ca mintea să fie liberă.

Este aici ceva care mi-ar place ca să înțelegeți toți. Ceea ce practicați dumneavoastră acum este o ceritabilă alchimie internă. Mâncarea pe care o mâncați necesită o alchimie externă. Mulți oameni cred astăzi că prin simplul fapt de a alimenta corect, corpul va fi readus la armonie. Acest lucru nu este adevărat. Când corpul dumneavoastră nu este pregătit, organele nu vor lucra împreună într-un mod corespunzător și toate acele mâncăruri bune vor fi irosite, deoarece nu vor fi utilizate în mod adecvat. Este cunoscut de toți că în condiții de stres, digestia și asimilarea sunt stânjenite și că sub influența unui stres puternic poate avea loc consumul total al rezervelor de hrană din corp. Lucrul cel mai important este cultivarea alchimiei interne. Fără a exagera, putem afirma că dacă alchimia noastră interioară este în echilibru, alchimia exterioară va avea grijă singură de ea însăși. La nivelele superioare, atunci când corpul nostru este într-un echilibru perfect, ne putem descurca cu puțină hrană sau chiar fără hrană.

STUDENT: Este important ca soțul și soția să mediteze împreună?

CHIA: Atunci când practicați ca o familie, vă veți transforma cu toții, devenind mai armonioși. Am avut o elevă care mi-a spus că uneori după ce se concentra seara colectând energia la nivelul ombilicului, dimineața simțea cum energia trecea din piciorul ei în cel al soțului prin simpla atingere. În scurt timp a observat cum sănătatea ei generală se îmbunătățește și nemaiavând probleme din cauza frecventelor dureri de cap sau a răcelii. Un alt elev de-al meu, Richard Wu, s-a descotorosit singur de alergiile sale prin Yoga taoistă. Atunci când soția sa a constatat că are aceleași probleme, a cerut să învețe metoda respectivă. A avut nevoie doar de o zi ca să-și închidă circuitul microcosmic. Soțul ei a venit la mine fericit de realizările ei, dar uimit, deoarece lui i-au trebuit luni de zile pentru a face același lucru. I-am explicat că acest fapt nu este neobișnuit și că energiile lor s-au armonizat, deoarece trăiau împreună, conviețuirea cu o persoană poate duce la atingerea mai ușoară a unor asemenea rezultate.

Capitolul 13

INTERVIUL UNUI MEDIC CU TREI PRACTICANȚI AI SISTEMULUI TAOIST DE YOGA

Lawrence Young, doctor în medicină.

UN INTERVIU CU „S“

DOCTOR YOUNG: Aș dori să fac un studiu amănunțit despre oamenii care practică meditația. Meditația este o aventură din care se pot naște multe peripeții. A lua medicamente timp de o lună nu este periculos, dar dacă veți lua timp de cinci ani același medicament, ar putea fi. Astfel, lumea medicilor este foarte doritoare de a cunoaște oameni care meditează întreaga lor viață. Medicii doresc să cunoască oameni cu probleme, să cunoască natura bolilor acestor persoane, cum au ajuns să aibă aceste probleme și ce fac ei pentru a scăpa de ele. Aș vrea să știu cum ai ajuns să practici cu Maestrul Chia, dacă ai apelat la Maestru datorită vreunei probleme de sănătate, sau din simpla curiozitate de cunoaște metoda.

S: A fost o combinație a tuturor acestor aspecte.

DR: Spune-mi ce probleme de sănătate ai avut?

S: Cu 6 ani în urmă m-am lovit la spate și de atunci am probleme, ori de câte ori trebuie să stau mult pe scaun, sau să stau întins. Nu puteam dormi nopți întregi, mă durea în special gâtul. De când am venit să lucrez cu Maestrul Chia, de fapt imediat după primele încercări de meditație, durerea s-a atenuat. Acum 2 sau 3 săptămâni, am devenit puțin dezordonat în practica mea. Păreau să fie prea multe formule diferite. Erau formule pe care trebuia să le execut, exerciții mai corect spus, și am fost presat de timp, am încercat să caut scuze. Am redus numărul de repetiții care erau impuse pentru fiecare dintre meditații și din această cauză, gâtul și spatele au început să mă doară din nou.

De fapt, nu știu cu siguranță, ar fi putut fi o simplă coincidență. Pot fi alți factori implicați în acest caz, dar i-aș fi sesizat de-a lungul acestor ani, timp în care am încercat mai multe metode, care însă nu m-au ajutat. Este mai mult decât o coincidență faptul că atunci când am practicat exercițiile Maestrului Chia, acest lucru părea că mă ajută. Am făcut tratamentul ortopedic recuperator uzual cu băi fierbinți, analgezice și cu miorelaxante, care m-au distrus pur și simplu. Am mers la un chiropractician, unde am obținut rezultate parțiale, cu o diminuare a durerii. Apoi am mers la un acupunctur, care nu m-a ajutat deloc. În continuare am ajuns la medicul fitoterapeut care m-a ajutat puțin. Această practică a Maestrului Chia se pare că a avut rezultatele cele mai serioase.

DR: Care era diagnosticul?

S: Ei au spus că aveam niște spasme musculare-în special în partea superioară a spatelui, incluzând gâtul și toată zona subscapulară. De asemenea, au găsit o porțiune în partea de jos a spatelui unde distanța dintre vertebre era îngustată. Se pare că inserțiile musculare deteriorate îmi produceau simptome cronice. Timp de două săptămâni după accident nu am putut să-mi ridic capul. De fapt, atunci când am încercat să mă ridic după ce am căzut, nu am reușit. Când am reușit să mă întorc lateral, capul pur și simplu mi-a căzut într-o parte. Treptat, după două săptămâni, mi-a revenit puterea la nivelul mușchilor gâtului, dar percepeam o serie de pocnituri și sunete însoțite de dureri când îmi mișcam gâtul. Capul îmi era aplecat într-o parte, iar un umăr mi-a fost contractat și mai ridicat față de celălalt, luni de zile. Medicii de la asigurări, au constatat că întreaga zonă era contractată spasmodic.

DR: Ce v-a sugerat Maestrul Chia să faceți, pentru a vă vindeca?

S: În primul rând m-a rugat să-mi relaxez zona dimprejurul ochilor. Această singură acțiune m-a ajutat la vindecarea integrală. Au apărut de la sine tot felul de senzații de căldură și de circulație a energiei. Mi-au fost prescrise diferite exerciții, pentru deschiderea unor canale energetice. De exemplu, cele mai relaxante au fost cele șase sunete vindecătoare. Mi s-a recomandat să le folosesc înainte de culcare, deoarece provoacă un somn bun. Întinam încet în maniera descrisă, permițând efectelor să devină evidente. După fiecare ședință de practică, inima îmi bătea diferit. Simțeam pulsul peste tot și foarte puternic. Asta a avut un efect foarte liniștitor. Serios!

O altă metodă favorită a fost să privesc la un desen care reprezenta o spirală până ce ochii începeau să lăcrimeze și apoi îi închideam rotindu-i de un număr de ori, întâi într-o direcție și apoi în cealaltă. Acest lucru producea o stare

benefică, calmă confortabilă și liniștitoare. Din nou zona dimprejurul ochilor părea să aibă rolul cel mai important.

DR: Maestrul Chia v-a învățat multe exerciții de relaxare în paralel cu meditația?

S: Am acumulat multe tensiuni făcând exercițiile Circuitului Microcosmic și a trebuit să învăț să permit fenomenelor să se desfășoare de la sine. Mai întâi a trebuit să învăț cum să mă relaxez.

DR: Principalul meu scop în această investigație este experimentarea Circuitului Microcosmic. Apare o senzație a existenței energiei, nu-i așa? Bineînțeles, acest fapt nu se poate demonstra și mulți oameni de știință din domeniul medical vor contesta această senzație. Spune-mi dacă ceea ce ai simțit este real sau doar imaginar și dacă această practică a avut vreun efect nedorit asupra ta.

S: Am colaborat cu Maestrul Chia timp de aproape șase luni. Acum pot dirija fluxul energetic în circuitul microcosmic și nu am suferit și nici nu sufăr de efecte secundare negative. De obicei, am o mare cantitate de căldură în abdomen și aud un sunet în urechi ca rezultat al altor practici spirituale pe care le-am testat. Maestrul Chia a spus că această căldură și sunetul din urechi vor dispărea ca urmare a practicii făcute împreună cu el. Căldura, explica el, este o extremă. M-a sfătuit să amestec energia Chi rece cu această căldură, producând astfel răcirea. Cred că acest lucru m-a ajutat să evit multe din efectele negative nedorite.

DR: Zona a rămas caldă?

S: Pot să produc căldură dacă vreau.

DR: Ți-a dat energie Maestrul Chia sau ai produs-o tu singur?

S: Nu știu. El mi-a spus că pot capta energie de la el concentrându-mă asupra centrului său ombilical, astfel încât să fiu conectat la acest centru.

DR: După aceea, a mai făcut ceva într-un mod mai evident?

S: Nu.

DR: Ți-a cerut să realizezi un transfer al căldurii în Tan T'ien (partea de jos a stomacului), în spate?

S: Exact, așa mi-a spus să fac.

DR: Crezi că ți-ai folosit mintea pentru a direcționa această energie și din această cauză a ajuns ea acolo? Există cumva o cale pentru a discerne dacă este doar imaginație?

S: Această abordare implică dirijarea energiei oriunde ți se cere s-o conduci. Se realizează mental, deoarece au loc o serie de efecte fiziologice exact în locul asupra căruia se concentrează mintea.

DR: Ce părere ai tu despre aceste fenomene?

S: Metoda mi-a fost sugerată și am observat că pentru mine realizarea ei nu a fost dificilă. Simt căldura din abdomen și dacă mă gândesc că ea merge spre coloana vertebrală în zona centrului Ming-Men, se întâmplă exact acest lucru, iar dacă mă gândesc că ea urcă de-a lungul coloanei, atunci ea va fi direcționată exact acolo.

DR: Dacă nu încerci să o dirijezi, va urca ea singură de-a lungul coloanei?

S: Uneori se întâmplă și așa.

DR: Ai spus că acele momente, când energia urcă singură, pot să-ți dea unele indicii asupra faptului că imaginația nu e neapărat necesară în acest proces?

S: La început, am exersat unele acțiuni; mi s-a spus apoi să nu le mai repet, deoarece dacă traseul energetic este stabilit, energia curge de la sine, iar eu nu mai trebuie să mă preocup de punctele energetice ale acestui traseu.

DR: Aceasta ar însemna că trebuie să dirijezi energia în mod continuu.

S: Eu am lăsat-o liberă și energia părea să se reverse de-a lungul traseului.

DR: Cât de mult ai practicat?

S: Circa șase luni.

DR: Câte minute practikai de-a lungul unei zile?

S: Poate trei sferturi de ceas de fiecare dată, de două ori pe zi. Mi s-a spus atunci că nu mai este necesar să recircul energia atât de mult ca la început. Inițial, am fost solicitat să fac aceasta de 100 de ori, dar nu am putut, deoarece pierdeam numărătoarea.

DR: Dar spune-mi despre timp! Cât de mult dura realizarea unui ciclu? O secundă? Un minut?

S: N-aș putea să spun. Durata varia și nu era măsurabilă în secunde, deoarece trebuia să vizualizezi staționările energetice de-a lungul canalului. De fapt, am staționat în patru puncte: ombilic, perineu, regiunea lombară și în creștetul capului.

DR: Care a fost efectul?

S: A fost relaxant și s-a dezvoltat o senzație de căldură.

DR: Te-a ajutat aceasta la vindecarea spatelui?

S: Da. Puteam să stau în semi-lotus în mod confortabil pentru o lungă perioadă de timp.

DR: Mușchii erau relaxați. Nu ți-a sugerat Maestrul Chia sau nu te-ai autosugestionat că tu ți-ai vindecat spatele?

S: Nu, chiar dacă a spus asta, practica este aceea care m-a însănătoșit.

UN INTERVIU CU DAN

Dan este un tânăr fotograf care, timp de opt ani, a depus mult efort în practica individuală ezoterică, și a încercat multe metode cu mai mulți maștri. După ce a studiat cu Maestrul Chia timp de numai două luni, concentrându-se simplu asupra ombilicului, energia Chi a început să circule în Circuitul Microcosmic, automat, fără necesitatea concentrării pe alte centre energetice.

DR: Știi că ai studiat cu Maestrul Chia timp de circa două luni. Aș dori să știi în primul rând, cum ai ajuns aici, și ce ai făcut de atunci încolo?

DAN: Am aflat despre Maestrul Chia prin „Free Spirit“, o revistă pe care am luat-o de la un magazin de mâncăruri dietetice. L-am sunat și mi-a trimis personal una dintre broșuri, care explica totul despre circuitul microcosmic. După ce am citit și practicat cu patruzeci sau cincizeci de profesori, acest sistem mi s-a părut destul de bun, dar nu prea eram sigur și m-am dus să mă întâlnesc cu el. După ce mi-a explicat modul în care lucrează energia, mi se părea destul de logic și am încercat această metodă. Mi-a cerut să mă concentrez într-un punct aflat la 4 cm în interior, la nivelul ombilicului, să simt căldură, să nu mă concentrez la altceva, să uit de actul respirației să nu forțez nimic deci, să mă concentrez doar la căldura de la nivelul ombilicului.

DR: V-a spus cumva că trebuie să simțiți căldură, să creați acea fierbințeală sau doar să vă concentrați și o simțiți?

DAN: La început mi-a explicat și mi-a indicat un exercițiu de relaxare și de concentrare a energiei la nivelul ombilicului.

DR: Căldura a apărut de la sine sau ai creat-o în mintea ta?

DAN: De fapt, nu am simțit o căldură prea mare în ombilic. Celelalte puncte le simțeam calde, dar ombilicul era mai puțin cald comparativ cu aceste puncte. Am simțit activitate mai intensă la extremitatea șirei spinării, la spate, în zona rinichilor, în regiunea umerilor și mai ales în cap. Capul și regiunea nazală mi le simțeam tensionate și pline de activitate. Fruntea și vârful nasului mi le simțeam amorțite. Când mi-am plasat limba pe cerul gurii, am simțit în locul de contact o descărcare electrică.

DR: Nu presupui că, atunci când te-ai pus să te concentrezi în zona ombilicului, te-ai autosugestionat?

DAN: Nu. Am meditat singur vreme de doi ani. Înainte să vin aici am avut deja o experiență în care vedeam galben în zona dintre sprâncene, și am folosit acest lucru pentru a realiza o concentrare timp de mai multe ore. Atunci când Maestrul Chia mi-a cerut să mă concentrez la nivelul ombilicului, am văzut și aici lumină, dar mi-a spus să nu dau atenție acestui lucru și a insistat să mă concentrez doar la nivelul ombilicului. După două zile am fost enervat de o culoare galbenă poziționată acolo și care se mișca în jurul punctului, dar nu am dat nici o atenție și am continuat să mă concentrez la nivelul ombilicului, ținându-mi limba lipită de bolta palatină. Nu știu exact când, dar am început să simt energia. Nasul și partea anterioară a capului erau într-o stare de amorțeală și simțeam cum capul îmi crește, dar mi-a spus să mențin energia la nivelul ombilicului. Dintr-o dată, am simțit ceva asemenea unei vibrații la capătul coloanei, în zona spatelui și între omoplați, zonă care după un timp s-a încălzit și ea.

DR: Când ai simțit acest lucru?

DAN: Într-o duminică, în 15 februarie 1981-ultima dată când am fost aici.

DR: Deci timp de 10 zile nu ai simțit aproape nimic?

DAN: Am început să percep energia în timpul ședinței a cincea.

DR: În celelalte 10 zile ai simțit pur și simplu doar puțină căldură la nivelul ombilicului?

DAN: Simțeam energia ajungând în limbă și uneori nu puteam să-mi țin limba la locul ei. Ea se deplasa de la sine. Nu avusesem anterior nici o experiență de acest fel.

DR: Ce ne mai spui de rolul limbii?

DAN: Nu puteam să o țin într-un loc, ea se rotea. Acest lucru nu mi s-a mai întâmplat niciodată înainte. Cărțile pe care le-am citit, „Misterioasa Kundalini“, „Chakrele“ descriu energia care urcă de-a lungul șirei spinării spre creștetul capului, dar Maestrul Chia mi-a spus despre energia care circulă de jur împrejur, închizând un circuit.

DR: Tu doar te concentrai la nivelul ombilicului și energia curgea în sus, prin coloană?

DAN: Primul loc unde am simțit ceva, la început, a fost zona spatelui.

DR: Cum reușește să treacă energia din ombilic în zona spatelui?

DAN: De la ombilic pleacă spre palatul spermal și de aici în zona dintre anus și testicule. Cred că se numește perineu.

DR: Crezi că ai simțit cu adevărat acest lucru sau doar te-ai autosugestionat că ar circula energie pe traseul descris de tine?

DAN: Am simțit-o dar nu am fost sigur la început. Am început să mă mișc puțin, deoarece stătusem prea mult și amortisem, iar apoi când m-am așezat din nou, am simțit același lucru. Acum încerc să o direcționez fiindcă știu că este un lucru real.

DR: Nu te-ai concentrat în acele momente în punctul aflat pe coloană?

DAN: Nu, doar la punctul aflat în interiorul ombilicului. Apoi am mers ascendent pe coloană și de-a lungul circuitului, jur împrejur.

DR: Cam cât timp crezi că ți-a luat parcurgerea unui astfel de traseu?

DAN: Nu pot să vă spun exact cât de mult durează.

DR: Deci, percepi ceva în centrul energetic sau simți fluxul energetic? Care este mai evident?

DAN: Simt vibrații, chiar dacă am simțit căldură, dar este o vibrație care apare încetul cu încetul.

DR: Simți această senzație în centrul energetic sau împrejurul lui?

DAN: Este mai degrabă în interiorul măduvei spinării.

DR: Dar la nivelul capului?

DAN: Simt o senzație foarte agreabilă la nivelul capului. Este puțin amorțit și parcă își mărește volumul.

DR: Simți o vibrație ce trece prin el?

DAN: Da, este o senzație de amorțeală.

DR: Dar nu este asemenea unui rău ce trece prin el?

DAN: Nu, simt căldură, și la sfârșitul fiecărei meditații îmi simt capul dilatat și cald. De asemenea, am o senzație ca și cum ceva se mișcă foarte rapid prin tot corpul.

DR: Percepeai vibrații în alt corp sau în corpul fizic?

DAN: Simțeam ca și cum un alt corp ieșea din mine și se extindea 15-20 de cm în jurul ființei mele fizice. Însă ceea ce nu-mi plăcea era durerea din brațul drept, care provenea de la o leziune veche.

DR: Acest lucru s-a întâmplat astăzi?

DAN: Oricând mă concentrez la nivelul ombilicului, acum sau mai târziu, acasă sau în metrou, percep vibrațiile.

DR: Poți să faci acest lucru chiar și în metrou?

DAN: Da, dar dacă găsesc un loc liniștit, pot să mă concentrez mai eficient. Oh! Am uitat să vă spun că astăzi, când m-am concentrat am avut în urechi o senzație ca și cum ceva s-ar deschide, un fel de ticăit. Maestrul Chia mi-a descris aceasta ca pe deschiderea unor canale energetice.

DR: Știi cum îi învață maestrul pe ceilalți studenți?

DAN: Ceea ce îmi place în acest sistem este faptul că este atât de simplu, încât chiar și un copil l-ar putea face. Nu este deloc complicat. Constă doar în concentrare.

DR: Vrei să spui că tu nu te-ai concentrat niciodată de-a lungul practicii?

DAN: Poate o dată sau de două ori, dar de obicei mă concentrez în centrii superiori, la nivelul tiroidei sau al plexului solar.

DR: Și nu s-a întâmplat nimic?

DAN: Nu.

DR: Știi că a spus studenților să se concentreze în puncte diferite situate în lungul traseului energetic?

DAN: Mi-a spus și mie, să mă concentrez la baza șirei spinării, în zona spatelui, în creștetul capului, etc. Dar nu a trebuit să mă concentrez urmărind centru cu centru. Totul s-a întâmplat pur și simplu de la sine.

DR: Acest lucru este cel mai important în cazul tău.

DAN: Lucrul cel mai important de care este el preocupat este ca energia să circule și să obțină deschiderea unui canal și fortificarea țesuturilor. Acest lucru nu se petrece doar în imaginație, deoarece simt cum ceva urcă chiar și acum prin mine.

DR: Știi. Este foarte important. Nu ai încercat nici măcar o dată să o direcționezi de jur împrejurul tău?

DAN: Înainte de asta, am meditat într-un mod foarte intens timp de ore în zona dintre sprâncene. Mi-a spus că probabil acest lucru m-a ajutat. Când am venit aici probabil am făcut ceea ce era necesar și mi-am închis circuitul prin lipirea limbii de bolta palatină. Dar acum îmi este greu să vă spun ce se va întâmpla în continuare.

DR: Da, cel puțin ți-ai dezvoltat o deprindere, dar mai târziu vom vedea dacă este în beneficiul tău sau nu.

DAN: Sper să obțin o stare de sănătate perfectă.

DR: Ai vreo problemă de sănătate?

DAN: Mi-am lezat testicolul stâng și am probleme cu hemoroizii.

DR: Consideri că practica ta este spirituală sau fizică?

DAN: Este spirituală, fizică, științifică, tehnică și, în special, este legată de corpul meu.

DR: Sperăm să contribuie la o avansare a științei medicale în anii următori.

UN INTERVIU CU BILL

DR: Interviu nostru de astăzi este axat în mod deosebit pe meditație și pe relația ei cu sănătatea. Pentru început aș dori să ne dai câteva date despre tine.

BILL: Am 37 de ani. Lucrez ca barman. Am studiat actoria, dar nu am lucrat deloc în acest domeniu. Am făcut puțin antrenament Yoga și am postit timp de două luni doar cu apă curată. Am venit la Maestrul Chia împreună cu sora mea, deoarece cineva îmi spunea că aici există o școală Tai Chi. Am fost curios să știu ce-mi va spune. Nu era nimic în neregulă cu mine. Am vrut doar să mă folosesc de acestea în pregătirea mea Tai Chi. Ajungând aici, am rămas cu Maestrul Chia pentru a mă perfecționa în Tao. Am fost perfect sănătos înainte să vin aici, dar am avut oricum mari beneficii în urma antrenamentului. Simțeam cum practica mă făcea foarte calm. Pe lângă aceasta mă ajută în viața zilnică, petrecută în contact cu oamenii. Pot să fiu mult mai relaxat acum.

DR: Vrei să spui că ești mai eficient în activitatea ta, și că te bucuri mai mult de viață?

BILL: Da, în plus, fac haltere. Simt că am mai multă energie de când practic meditația. Simt distinct energia în corp. Este o formă de meditație benefică. Nu am mai meditat atât de intens cu nici un alt maestru. Am învățat să practic meditația singur, din cărți, de la ședințele de yoga. Metoda maestrului Chia completează meditațiile pe care le-am practicat înainte.

DR: Vrei să spui că ai învățat să meditezi dintr-o carte?

BILL: Am citit despre Meditația transcendențială într-o carte ieftină, nelegată, pe care am găsit-o în comerț, dar mai practicasem singur și înainte.

DR: Ai mai simțit energia înainte să fi studiat cu Dl. Chia?

BILL: Nu s-a pus problema energiei. A fost mai mult o postură fizică însoțită de o stare de conștiință deosebită. Nu mi-am activat niciodată energia latentă Kundalini, sau altă energie, n-am simțit niciodată așa ceva. A fost doar un anumit mod de a fi conștient. De exemplu, dacă mă concentram asupra brațului îmi simțeam pielea din zonă. Am remarcat de asemenea că simt circulația sângelui, dar a fost doar o problemă de conștiință, nimic altceva.

DR: De cât timp faci haltere?

BILL: De 6 luni.

DR: Ai început să faci sport exact după începerea meditației cu Dl. Chia?

BILL: Da.

DR: S-ar putea spune că halterele și meditația au efect pozitiv una asupra alteia?

BILL: Da, în mod sigur. Meditația conține o serie de aspecte tehnice pe care le regăsesc în practicarea halterelor. Pentru mine meditația înseamnă o modalitate de a mă cupla cu energia care îmi permite să fac progrese mai rapide în ridicarea greutăților.

DR: Ai spus că, din momentul în care ai practicat cu Maestrul Chia, ai simțit distinct energia? Ai simțit realmente această energie?

BILL: În mod sigur.

DR: Nu ca înainte, nu-i așa? Pentru că ai spus că înainte era doar un fel de conștiință specială dar, de această dată, ai simțit altfel, nu-i așa?

BILL: Da, am simțit altfel. După ce am citit cartea scrisă de dvs., le-am povestit colegilor mei de clasă, cât de intens am simțit căldura, fierbințeala, răcoarea. Le-am simțit pe toate. Se simte ca un val de energie care trece prin mine.

DR: Câte luni de practică ai acum?

BILL: Cam un an. Dar am mai avut și întreruperi.

DR: Cât timp ți-a trebuit ca să simți energia, din momentul în care ai început practica? Când ai simțit căldura?

BILL: Mă consider foarte norocos, căci am simțit-o din prima zi. Am simțit ceva, în mod real. Aceasta m-a făcut să reiau și să continui practica.

DR: Ți-a dat dl. Chia energie? Ți-a transmis-o el, în regiunea ombilicală? S-a întâmplat așa ceva?

BILL: Îmi aduc aminte că m-a atins cu mâna. Mi se pare că am avut atunci o senzație suplimentară, dar a fost foarte vagă.

DR: Deci nu a făcut nici o acțiune specială ca să-ți transmită energie?

BILL: Mi-a arătat doar cum să procedez. Cred că și-a dat seama că pricep ușor ceea ce îmi spune.

DR: Cât timp de practică a fost necesar ca să simți circulația energiei?

BILL: S-a întâmplat din prima zi. Mi-a spus să mă concentrez în zona ombilicului și am început să o simt. Atunci m-am întrebat dacă o fi imaginația mea de vină sau este un fenomen real? La începutul discuției pe care Dl. Chia a avut-o cu mine, el mi-a făcut un desen, în care mi-a schițat cum circulă energia.

Acesta m-a ajutat să-mi concentrez energia. În timpul meditației vizualizez energia, ghidându-mă după acel desen.

DR: Deci ceea ce simți este real sau imaginar?

BILL: E real.

DR: Vă relatez alt aspect care v-ar putea ajuta. Maestrul Yun care a trăit pe la 1900, nu a avut nici un profesor. S-a descurcat singur în acest domeniu. De atunci, au fost și alții în situații asemănătoare. Cunosc pe cineva care trăiește acum în Taiwan. Toți aceștia nu au pe nimeni să îi ghideze. Acest lucru e periculos. Totuși ei găsesc și singuri calea de circulație a energiei.

BILL: Dacă nu mi-ar fi spus nimeni nimic despre domeniul acesta, mi-ar fi fost frică. Dacă nu aş fi avut nici o îndrumare, nu aş fi început să practic.

DR: Să vorbim acum de prima cale pe care ai deschis-o. Care a fost prima? Unde s-a întâmplat? Cum a fost?

BILL: Am simțit-o în pe partea anterioară, și în zona spatelui. La început am crezut că este pură imaginație. Apoi am avut același tip de senzație în mână; după aceea a apărut un fel de căldură. În timp, s-a modificat senzația, uneori cald, alteori rece.

Acum pot parcurge circuitul principal, partea a doua a meditației. Îi spuneam și maestrului Chia, că pot să simt bine energia, și că atunci când ea este condusă ascendent simt o presiune foarte puternică în cap. Am simțit cum trece energia prin el. Mă chinuiam să pricep dacă e o senzație reală sau imaginară. Am ajuns la concluzia că nu putea fi imaginară, pentru că am simțit că tresar, că tremur, când trecea prin mine, și mă durea aici, în partea stângă, în zona colonului. Uneori este o senzație atât de dureroasă, încât îmi dau lacrimile. După ce termin meditația, conduc energia pe calea principală; după aceasta, mă simt mult mai calm.

DR: S-ar putea ca aceste senzații să provină de la un anumit tip de energie. Din punct de vedere medical este foarte greu de dovedit realitatea acestei afirmații. Fluxul de energie a urmat un drum anume prin corpul tău?

BILL: Da. Canalul anterior (funcțional) și cel dorsal (guvernator). Energia circulă descendent, pornind de la ombilic până la baza trunchiului, de unde urcă de-a lungul coloanei până în creștet, coborând prin partea anterioară până în ombilic. Este ceva ce circulă pe acest traiect, și pare a fi o energie. Cel puțin eu o percep ca pe o energie.

DR: Dar punctele de acupunctură?

BILL: Le simt și pe ele.

DR: Cum le simți? Se încetinește curgerea energiei în aceste puncte?

BILL: Le simt în același mod în care simt canalul guvernator sau îmi pot simți unele părți anatomice. Energia staționează într-adevăr în punctele mai importante ca: creștetul capului, zona dintre sprâncene sau coccisul.

DR: Traiectul centurii este la nivelul ombilicului?

BILL: Da. Începe de la nivelul ombilicului merge în spirală ascendentă spre plexul solar, centrul inimii, gât, sprâncene și creștetul capului. Coboară apoi în spirală din nou în zona taliei, urmând sensul de la stînga la dreapta.

DR: Poți simți energia cum circulă pe traiectul centurii?

BILL: Dacă o conduc pe acest drum, o simt.

DR: S-ar părea că nu există nici o cale precisă de circulație a energiei.

BILL: Nu e chiar așa. Acum mă ocup de traiectul centurii. Parcurg astfel un drum în spirală, până în creștetul capului, trecând prin puncte bine precizate ca ombilicul, plexul solar și inima.

DR: Când faci exercițiile simți că energia străbate în salturi zonele de vid energetic pe care le întâlnește?

BILL: Da. Pe traiectul canalului principal, simt energia cum năvălește în viteză în sus, de la coccis până la cap. Dacă dirijez energia spre picioare, simt cum ea curge în afara corpului prin tălpi și face un semicerc în exterior, de la tălpi până la capul meu.

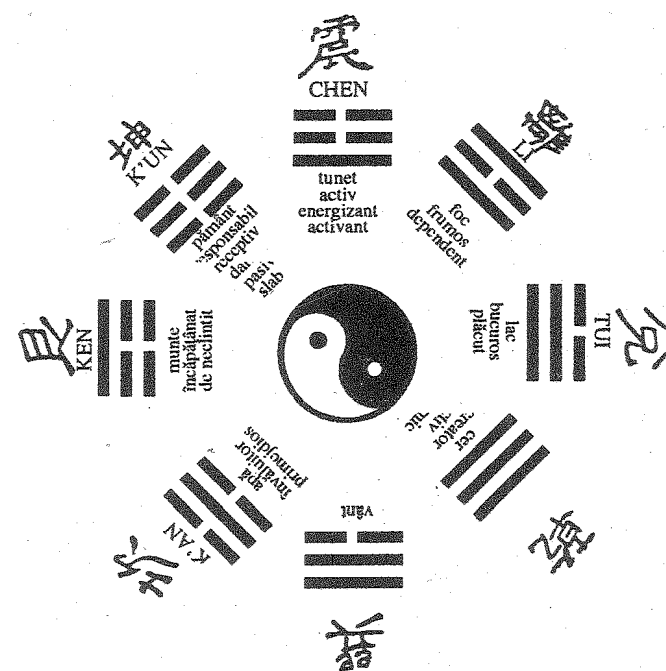
DR: Cum te descurci cu răcelile obișnuite?

BILL: Toată lumea se îmbolnăvește de gripă. Am avut una chiar acum două săptămâni, dar am depășit-o foarte repede. Cine se îmbolnăvește de gripă are nevoie de nouă zile sau ceva mai mult ca să se vindece. Eu am avut nevoie cam de trei zile.

DR: Am discutat cu mai multe persoane care practică meditația, și mi-au spus cam aceleași lucruri. S-ar putea să fie ceva adevărat în toate acestea. Aceștia mi-au spus că, de când practică meditația cu Maestrul Chia, răcesc mai rar, iar răceala le trece mai repede.

BILL: Cred că ar fi interesant să se încerce vindecarea mai multor boli în acest fel. Cred că Vestul este pregătit pentru adoptarea acestei metode de meditație. După părerea mea, americanii au început să-și dea seama de energia care le stă la dispoziție, și care este la îndemâna tuturor. Aceasta poate fi numită oricum, însă realitatea sa este certă. Încetul cu încetul, oamenii încep să-și dea seama că acest fenomen nu este numai fizic.

PARTEA A V-A



DINCOLO DE CIRCUITUL
MICROCOSMIC

CÂTEVA OBSERVAȚII REFERITOARE LA PRACTICILE TAOISTE SUPERIOARE

Textul următor este redarea înregistrării pe bandă de magnetofon a unor discuții purtate cu Mantak Chia, la stagiul anual de meditație din North Andover, statul Massachussets, din luna august 1982. Textul tratează nivelele superioare de meditație în Yoga Ezoterică de factură taoistă.

Scopul urmărit în practica meditației este deschiderea canalelor. Când canalele sunt deschise, sufletul dumneavoastră poate călători liber. Circuitul Microcosmic este un leagăn de copil, pentru practicantul începător. Sufletul dumneavoastră va putea locui în el. Pe măsură ce veți evolua, veți crește și vi se va oferi o cameră separată ca să puteți beneficia de intimitate.

Această cameră este reprezentată de cele opt canale psihice. Dacă mai creșteți puțin, vi se oferă o cameră și mai mare, cele 24 de canale. Numai în acest moment sunteți înștiințat de către maestrul vostru asupra a ceea ce este bine sau rău în mica iluminare spirituală, în mai marea iluminare, în iluminarea superioară, în retragerea simțurilor, în fuziunea Cerului și al Pământului. În acest moment al practicii, veți dobândi capacitatea de a vă expansiona conștiința, revenind apoi din nou la dimensiunile corpului fizic. La început vă veți permite să vă expansionați conștiința la 1 metru. Treptat, vă veți putea expansiona tot mai mult și mai departe. Educarea sufletului și a spiritului pentru realizarea acestor performanțe este un proces anevoios, care necesită timp îndelungat, cam 30-35 de ani.

S-ar putea să existe genii care să realizeze proiecția astrală într-o perioadă mai scurtă, de 20 de ani. Totuși, scurtând timpul necesar, sunteți întodeauna în pericol de a dobândi o boală psihică, de care sunt afectați doar unii dintre maeștri și asupra căreia noi păstrăm tăcerea. Aceasta se întâmplă când vă expuneți în mod prematur unor energii pe care nu sunteți pregătiți să le asimilați.

Există maestri care predau elevilor lor metode greșite, de pe urma practicării cărora au suferit ei înșiși, și aceasta pentru că au dobândit prea multă încredere în ele. Dar metodele trebuie să fie adaptate practicanților, pentru a fi benefice pentru ei și nu invers. Așadar, nu există o Metodă Taoistă în sine. Există doar practicanți care adoptă metoda Yoga cu specific taoist, din care își creează metoda lor proprie, individuală. Tao, ca termen lingvistic semnifică un mod natural de viață. Fiecare dintre voi trebuie să-și găsească propriul Tao, să-și deschidă canalele, dar mai ales, să-și construiască sistemul propriu de meditație. Când veți ajunge să dobândiți unele succese pe această cale, veți înțelege cât de inestimabilă este această învățătură. Veți învăța să le plângeți de milă oamenilor care până acum vă înspăimântau prin acțiunile lor, sau cu manifestările minților lor tulburate.

Dar la început va trebui să învățați să vă relaxați, la un nivel mult mai avansat decât o făceți în viața obișnuită. Vom învăța „să zâmbim“ cu inima, să ne umplem inima de „iubire“, să lăsăm apoi „iubirea“ să iradieze prin corpul nostru. Va trebui să învățați să vă iubiți pe voi înșivă, să insistați, să învățați să vă iubiți organele. Dacă nu reușiți să vă iubiți organele proprii, cum credeți că veți putea reuși să-i iubiți pe ceilalți?

Practica în grupuri de discipoli conduce la rezultate mai bune. Dacă practici de unul singur, cei cu care trăiești îți iau energie, ca și cum într-o casă ar munci o singură persoană, iar ceilalți ar trăi de pe urma ei. Dacă ar munci cu toții, sarcinile și beneficiile ar fi împărțite.

Bazele practicilor meditative superioare sunt circuitul microcosmic, Kung Fu seminal și ovarian, cămașa de fier Chi Kung și Tai Chi Chi Cung. Kung Fu seminal și ovarian este important în închiderea centrilor inferiori și anume ușa frontală și ușa din spate, organelor reproducătoare și anusul, pentru a preveni scurgerea și pierderea energiei. Fuziunea celor cinci elemente la rândul ei continuă pierderea energiei prin cele cinci organe de simț. Metoda cămășii de fier Chi Cung ajută la conducerea energiei în mâini și în picioare. Puteți observa că predau un sistem integral și complet.

YOGA TAOISTĂ ȘI KUNDALINI

de Michael Winn

Deși Hatha Yoga este cunoscută în America din anul 1930, doar târziu, prin anii 1960-1970, au început să atragă atenția stadiile superioare ale măiestriei

yoghine, în care se produce fenomenul cunoscut sub numele de „trezirea energiei kundalini“. Kundalini înseamnă eliberarea bruscă a unor cantități mari de energie creatoare, păstrate neatinse până în acel moment. Această eliberare îl transpune pe individul obișnuit în stări de conștiință superioară și îi dăruiește puteri creatoare unice. O persoană care a realizat un control deplin asupra acestei energii cosmice, se spune că a dobândit starea de „samadhi“, în terminologia hindusă. Budhștii o numesc „nirvana“, chinezii „tao“. În vest, această stare ar putea fi în corespondență cu ceea ce Freud a denumit „sentimentul oceanic“. Profeții mișcării New Age o numesc „supraconștiință“. Aceste doctrine nu sunt în acord în ceea ce privește calea de atingere a stării respective.

Totuși căile diferitelor doctrine sunt destul de asemănătoare.

În India, kundalini este simbolizat de un șarpe, care se trezește dintr-un somn adânc. Acest șarpe urcă în spirală, pornind de la baza coloanei vertebrale, trecând prin cei șapte centri de energie (chakrele) ai corpului, deblocând și purificând energiile din fiecare centru, pe măsură ce se înalță. De milenii, același șarpe a fost simbolul înțelepciunii și al acțiunii de vindecare. Aproape fiecare faraon egiptean a fost reprezentat prin statui, cu un șarpe care iese din al treilea ochi, în zona frontală.

Astăzi, doctorii moderni poartă halate pe care este reprezentat simbolul grecesc al energiei vindecătoare, format din doi șerpi care se încolăcesc în spirală, unul în jurul celuilalt. Taoiștii* în China, s-au închinat șarpelui, considerându-l un animal înțelept, dar au simbolizat principiul Tao, într-o manieră abstractă, prin simbolurile Yin și Yang, care se întrepătrund într-o mișcare spirală. Este important de precizat că, în timp ce șarpele kundalini din tradiția hindusă urcă în spirală până la chakra din creștetul capului, spirala yin și yang taoistă sunt incluse în interiorul unui cerc.

Diferența dintre simboluri se transformă într-o diferență reală, atunci când este vorba de modul de meditație, care duce la trezirea și la eliberarea energiei cosmice. Yoghinii hinduși pun accent pe înălțarea energiei Kundalini până la nivelul transcendent superior, în timp ce maestrul taoist se axează pe circulația armonioasă a energiei între chakre. Taoiștii pun accent pe atingerea echilibrului perfect între forțele yin și yang, în interiorul corpului. Ei sunt mai puțin interesați în transgresarea stării umane spre stări divine.

*Taoiștii la care ne referim în acest eseu sunt maestrul care practică Ezoterismul Taoist, ale cărui secrete și tradiții au fost studiate de Maestrul Mantak Chia. Nu trebuie să confundăm această doctrină cu religiile taoiste, ale căror preoți combină elementele din Budism, Taoismul esoteric și cultura chineză (credințe populare, confucianism), pentru a populariza practicile lor.

Maeștrii taoiști nu s-au limitat la simpla cunoaștere a principiului Tao, care este cea mai înaltă formă a esenței, a unicității ființei umane. Ei au încercat să soluționeze problema experimentării, trăirii ei într-o manieră sistematică, verificabilă și utilizabilă. Pragmatismul chinez a găsit astfel modalitatea de a penetra metafizica de factură chineză. În acest cadru, aspirația de înălțare a conștiinței spre zone cerești, urmează numai după „înrădăcinarea” solidă în solul pământesc. Această nevoie de „înrădăcinare” caracterizează toată dezvoltarea sistemului Yoga taoist. Tai Chi Chuan este yoga dinamică, în mers, combinată cu autoapărare, și cu aplicații în domeniul artei vindecării. Spre deosebire de yoga indiană, picioarele nu se îndepărtează niciodată de sol, amplificând „înrădăcinarea”, contactul cu energia pământului, și protejând pe practicant de o acumulare excesivă de energie în zona capului.

Acumulările excesive de energie în zona capului pot duce la iluzii de elevare spirituală, care sunt denumite și egoism spiritual. Procesul acesta este foarte asemănător cu acela al unei ființe care își consumă toate energiile vitale pentru a obține soluții conceptuale ale problemelor universului, dar care ignoră mesajele, referitoare la sănătatea sa precară și la lipsa de mijloace financiare pe care corpul lui i le transmite. Wilhelm Reich a deplâns pe fahirii care își conduc energiile spre chakrele superioare, fără să îndepărteze „armura corporală” (tensiunile), care îi strâng ca într-un corset partea de jos a corpului. Fahirii yoghini, susțin că au capetele pline de energie elevată, dând iluzia unei imperturbabilități cosmice, în timp ce, în realitate, energia lor cosmică este blocată.

Sistemul energetic taoist ne ferește de acest gen de pericole. El pornește de la necesitățile vitale ale supraviețuirii organismului uman și se ocupă în primul rând de energia chakrelor inferioare. Energia aceasta este reunită în mod constant cu energiile zonelor mai înalte, pe măsură ce acestea sunt eliberate. Circuitul Microcosmic, care reunește prin circulația energiei cele șapte chakre este un exemplu al perfecțiunii principiilor taoiste. Taoiștii nu pledează pentru renunțarea bruscă la propriul ego și afirmă că o activitate care îți procură cele necesare, și o familie în care se cultivă afecțiunea, pot constitui baza unei dezvoltări spirituale.

Taoiștii sunt adepții unei atitudini moderate, respingând ascetismul. Ei ne învață că, dacă o dorință este distructivă, ea va dispărea în mod natural, pe măsură ce se echilibrează curgerea Chi-ului. Scopul taoismului este de a aduce, corpul, mintea și spiritul în armonie, iar nu de a scăpa de lume. Tradiția chineză ne

povestește despre nenumărați maeștri tao, care și-au petrecut decenii de viață printre oamenii obișnuiți, învățându-i cum să-și echilibreze sentimentele de mânie cu cele de iubire, cum să trăiască mai armonios. Numai după împlinirea acestei sarcini, acești maeștri au dispărut în munți pentru o contopire cu natura, necesară pentru realizarea unor nivele înalte de meditație.

Armonizarea forțelor care unifică omul, societatea și natura este evidentă în scrierile clasice chineze, ca de exemplu I.Ching. Aceste scrieri, ale maeștrilor izoterismului taoist, exprimă în mod simplu în formă poetică modificările subtile ale echilibrului energiei chi, pe care le-au observat în ei înșiși, la alți oameni, în natură. Cea mai bună cale de înțelegere a scrierii I.Ching (Cartea schimbărilor) la nivelul ei cel mai profund este să utilizăm yoga ezoterică Taoistă pentru a putea citi schimbările care se produc în noi înșine.

În nivelele mai înalte de meditație ezoterică Taoistă, practicantul se bazează pe propriul său corp pentru a-și canaliza energiile de ordin superior dealungul meridianelor de acupunctură, și face să circule aceste energii în tot corpul, după ce aceste energii au fost rafinate, aduse într-o stare în care pot fi utilizate eficient de către corp. Practicantul are la dispoziție, în cadrul învățăturii tao, o hartă detaliată a sistemului nervos subtil în care el conduce energiile dobândite. El învață deasemenea metode precise de transformare a constituției sale fizice, emoționale sau mentale, în diferite stadii de dezvoltare a practicii, prin intermediul acestei energii noi. Fiecare individ trebuie să-și adapteze aceste „tehnologii noi” la nevoile și problemele sale specifice. Astfel Taoismul ezoteric nu pretinde aservirea individualității de către un guru sau mai mulți, pentru rezolvarea problemelor create de ego-ul practicantului.

Singurul aspect de devoțiune pretins practicantilor este obligația unei discipline în vederea unei vieți armonioase și sănătoase. Yoga ezoterică taoistă este compatibilă cu oricare dintre religii. Limbajul taoismului nu se bazează pe construcții ideologice mintale ci pe experiența personală a formelor energiei chi, forme tot mai subtile și mai eficace. În cursul practicii nu sunt evocate entități mitologice sau simboluri divine. Doar dacă, de exemplu, cineva ar opta pentru identificarea energiei chi cu noțiunea creștină a Sfântului Spirit aceasta nu va avea efecte negative asupra modului de transformare a chi-ului. Aceste identificări sunt posibile chiar și la nivelele cele mai înalte ale practicii meditației. Un creștin ar putea de asemenea să găsească paralelisme perfecte între episodul biblic al ascensiunii la cer al profetului Ilie într-un car de foc și formula taoistă din nivelul șapte de meditație „Reuniunea omului cu cerul”. Se pot găsi

paralelisme echivalente cu doctrinele budiste, hinduse sau cu simbolurile Cabalei. În concepția măștrilor taoiști configurația curgerii chi-ului și echilibrarea sa sunt aceleași pentru toți oamenii indiferent de experiențele lor religioase, credințele sau interpretările lor.

Yoga taoistă este o metodă neutră din punct de vedere biologic. Ea prepară corpul fizic dens și mentalul pentru receptarea conștiinței a unei cantități mari de energii cosmice yin și yang. Imaginați-vă că un corp uman este capabil, să zicem, să funcționeze la o tensiune de 110 volți. În aceste condiții el nu poate absorbi în mintea sa energia Kundalini, care este generată de energia nucleară subatomică care menține unite între ele componentele universului, energie care o percepem în lumina și căldura soarelui. Pentru a putea funcționa la o tensiune dublă, de 220 de volți este necesară o condiționare de proporții a corpului uman. Cea mai accesibilă formă de Kundalini este energia sexuală. Dar absorbția unei energii la o tensiune mai mare decât aceea cu care suntem obișnuiți este primedioasă, ne-ar pune în situația de a suporta energia unui trăsnet fără să avem un fir de împământare care să ne lege cu pământul. „Firul de pământare” pentru energia Kundalini este sistemul taoist de circulației al energiei Chi, care începe de la stadiul Circuitului Microcosmic, și se continuă până la „Reuniunea Omului cu Cerul”.

Cercetătorii moderni în domeniul fenomenelor spirituale văd energia Kundalini ca un mecanism posibil de înțelegere a momentelor importante ale evoluției conștiinței umane. În formele spontane de manifestare (fără o practică yoga specială) ar produce în cazurile încununate de succes geniile creatoare, iar în cazurile de eșec, nebulie. O relatare clasică a acestui domeniu se găsește în lucrarea autobiografică „Trezirea energiei Kundalini” de Gopi Krishna (Shambala Press). Gopi Krishna a fost un funcționar superior la căile ferate din India. În anul 1937, în urma unor practici yoga el a trăit experiența unor modificări bruște și dramatice, fizice și psihice. La început, el a constatat cu uimire și bucurie, sentimente care s-au epuizat rapid, o inundare cu energie în tot corpul său, energie care se deplasa liber, dansând. Această energie nestăvilită l-a făcut să-și somnul, zile întregi, îmbolnăvindul-l. După 12 ani de existență de coșmar el a fost capabil să învețe să-și echilibreze energiile din corp și să le utilizeze într-o viață creatoare nouă, ca poet și autor a mai multor cărți.

Kundalini Research Institute (Institutul de cercetare a energiei Kundalini din New York City), recenzează în fiecare an peste o sută de cazuri de indivizi, practicanți yoga ce suferă de eliberarea unor energii inexplicabile în corpurile

lor. Aceste fenomene sunt însoțite de perioade de insomnie, țiuț și șuierat în urechi, explozii de lumină resimțite în interiorul corpului. Mulți dintre acești practicanți sunt părăsiți de măștrii lor după ce aceștia constată că nu pot să-i ajute în ameliorarea stării lor.

Din acest motiv practicile kundalini au reputația de a fi nesigure, prea radicale și primejdioase pentru majoritatea occidentalilor în cautarea unei căi de iluminare spirituală rapidă.

Un număr mare de practicanți care au suferit de efectele secundare nocive de tip kundalini legate de diferite practici meditative, au venit la Manlak Chio pentru a primi sfaturi competente. Majoritatea simptomelor neplăcute au dispărut de obicei în urma practicării Circuitului Microcosmic și a apăsării limbii de palatul gurii.

Sistemul ezoteric taoist nu se limitează la utilizarea sa terapeutică. Mulți practicanți ai altor tehnici meditative pot atinge un nivel înalt de conștiință, și de acces la energii de tip kundalini. Mulți asemenea practicanți s-au prezentat la maestrul Chio și s-au plâns că nu știu ce să facă cu această energie, și nici nu știu cum să o transforme în energii de nivel superior. Un yoghin a scris maestrului Chio că, după ce a practicat yoga 18 ani, din care 12 ani de practică avansată de yoga kundalini, nu a simțit niciodată o asemenea „energie pură și distilată”, ca în practica Circuitului Microcosmic și a primului nivel a Fuziunii Celor Cinci Elemente. El a hotărât să adauge și să integreze yoga Taoistă în practica sa zilnică sadhana.

Alt practicanț Zen, de un nivel superior, a spus Maestrului Chio că se simțea alienat de masele umane formate din indivizi neiluminați și deprimat de existența lor mecanică ce se marginește la mâncare, băutură, somn și muncă. Maestrul Chio l-a învățat despre armonizarea largă taoistă cu forțele din afara sinelui.

La nivelele cele mai înalte ale practicii meditative în Yoga Ezoterică Taoistă există tehnici de trezire a energiei kundalini, în care conștiința este scoasă în afara corpului cu scopul unor realizări spirituale cu domenii subtile ale conștiinței. După maestrul Chio, măștrii taoiști, care au învățat tehnicile de yoga kundalini de la măștri indieni care au călătorit în China, au făcut modificări cruciale ale acestor tehnici.

Metoda indiană unește mintea omenească cu zonele sale cele mai înalte, printr-o ascensiune ad litteram spre chakra din creștet, deasupra capului. În cazul unei ascensiuni premature și a unei iubiri în afara acestei zone, sau o staționare

6 —
prea îndelungată în această zonă, există primejdii grave fizice și psihice, chiar de moarte fizică prematură, înainte de a putea încheia procesul de transformare a energiei mentale și corporale în energie spirituală. Maeștrii taoiști au rezolvat această problemă încorporând în yoga cunoștințele lor despre anatomia subtilă a curgerii chi-ului. Yoga ezoterică taoistă nu își focalizează energia asupra unei singure chakra, ca de exemplu a inimii, a celui de-al treilea ochi, sau asupra creștetului capului, cu intenția de a utiliza acest centru unic de energie ca poartă de acces spre stări de conștiință mai înalte. Este posibilă deschiderea a una sau mai multe chakras la nivele superioare, dar forța lor poate fi diminuată de slăbiciunea fizică sau morală a unor centri de energie inferiori. Dacă practicantul ignoră acest dezechilibru, progresul spre treptele mai înalte ale măiestriei este blocat.

Taoiști evită aceste probleme absorbind energiile de ordin superior sau din surse exterioare sau din energia lor sexuală, și circulându-le prin toți centrii lor. Scopul acestor practici este construirea unei baze energetice puternice și solide, înaintea transformării finale a minții (sufletului) în spirit. Maeștrii taoiști învață să stăpânească curgerea energiei în interiorul corpului lor și în afara corpului, pregătind căi sigure pe care va putea călători ulterior și sufletul.

Maestrul Chia a descris abordarea taoistă a trezirii energiei kundalini ca „îngrijire părintească” acordată corpului și minții, pentru renașterea corpului într-o nouă dimensiune a conștiinței. Nu ne putem aștepta del a un copil, să aibă grijă de el însuși imediat după naștere. Aceasta este responsabilitatea părintelui. Sufletul renăscut, ce urcă în sus prin chakra din creștetul capului și care sosește ca un copil într-o lume nouă, confuză, va avea ca ghid, un câmp de energie „adultă” echilibrată, care îl protejează de forțele astrale răuvoitoare.

Transformarea energiei Chi, fizice și mentale, în energie Chi spirituală necesită mulți ani de practică, astfel că există pericolul decesului practicantului înainte de terminarea acestui proces. Pe de altă parte, în cazul practicilor care accelerează eliberarea energiei kundalini, corpul și glandele trebuie să se adapteze la schimbările radicale ale metabolismului, crescând astfel riscul decesului prematur. Maeștrii taoiști au făcut eforturi pentru evitarea acestui gen de situații. Ei au studiat mult timp secretele longevității, în literatura taoistă se găsindu-se frecvent cercetări legate de imortalitatea fizică, geniul colectiv al măestrilor taoiști a creînd un sistem spiritual ezoteric care are ca scop trezirea energiei kundalini și utilizarea ei într-un sistem complex de cunoștințe despre vindecare, aplicabil la o gamă largă de boli.

Sistemul yoga de factură taoistă este metodic și te conduce, în condiții de siguranță, spre progres, ca și cum ai urca o scară de lemn. Scara este tot timpul fixată pe sol, vei urca pe ea doar până la înălțimea la care reușești să-ți păstrezi echilibrul. Maeștrii taoiști spun că un echilibru bun, o armonie ce trebuie să caracterizeze fiecare pas făcut pe scară în sus, sunt mai importante decât să ajungem în vârful scării. Să încerci să sari trepte, alergând spre vîrf, mărește pericolul de a cădea. Scopul este să sosești la destinație pășind în maniera grațioasă a unui dansator de Tai Chi, și nu să faci salturi spre o pară mălăiață care te așteaptă, undeva sus, în cer.

Trezirea energiei kundalini produce o stare transcendentă a conștiinței. În metoda taoistă această stare de conștiință este atinsă numai atunci când forțele opuse yin și yang sunt echilibrate armonios în forul interior al individului. Acest proces de echilibrare este accesibil oricui, oriunde, dacă are o minte în bună stare funcționare, indiferent dacă este bogat sau sărac, olog sau atlet, femeie casnică sau director de companie, marinar pe o corabie, sau criminal în închisoare.

Senzație interioară de armonie care se extinde și se dezvoltă treptat, este cea mai mare deplină stare de libertate accesibilă ființelor umane. Din lipsă de disciplină, sau din lipsă de perspectivă existențială, sunt puțini cei care o caută. Yoga Esoterică de factură taoistă este un sistem foarte vechi, care și-a dovedit valabilitatea, de-a lungul a mii de ani, și care i-a ajutat pe mulți să ajungă să cunoscă cea mai deplină armonie posibilă.

Capitolul 15

REZUMATUL CELOR ȘAPTE ETAPE ALE PRACTICII ÎN YOGA ESOTERICĂ DE FACTURĂ TAOISTĂ

MICUL CIRCUIT CELEST (CIRCUITUL MICROCOSMIC)

Deschiderea Circuitului Microcosmic constituie introducerea în cele șapte formule superioare ale practicii ezoterice taoiste. El mai este simbolizat asemenea unui proces de renaștere, prin reîntoarcerea în pântecul matern. Acest drum este compus din canalele Funcțional și Guvernator, care trebuie purificate și unite pentru a putea forma împreună un circuit în care energia circulează liber.

Viața unei ființe umane începe cu penetrarea unui ovul de către un spermatozoid. Începând cu acest act inițial de Kung Fu, se dezvoltă o ființă umană, care este capabilă să devină un geniu. Foetusul se dezvoltă în jurul unui punct al corpului său numit ombilic. Prin acest punct, ființa care crește absoarbe substanțe nutritive și elimină deșeurile. Din acest motiv, practica Meditației Curentului Cald, în această zonă, are o importanță deosebită. În timp ce este în pântecul mamei, ființa umană nu respiră aer, fiindcă plămânii săi nu funcționează deloc. Energia și oxigenul sunt transmise foetusului prin cordonul ombilical. Când energia circulează în corpul foetusului, ea trece prin acel punct al corpului său care va forma ombilicul, după ce cordonul ombilical va fi îndepărtat. Ea se îndreaptă întâi în jos, spre baza trunchiului, apoi se îndreaptă prin șira spinării spre creștetul capului, iar de acolo curge în jos prin mijlocul feței, continuându-și drumul spre ombilic și închizând astfel circuitul.

„Se spune că foetusul își poziționează în mod spontan limba pe cerul gurii. Aceasta servește la unirea celor două canale energetice, pentru a permite energiei

să circule prin ele. Calota craniană a copilului mic este deschisă, prin ea fiind posibilă vehicularea fluxurilor energetice ascendente și descendente. Aceste mișcări sunt legate de fluxul și refluxul energiei prin această parte a corpului.

Limba este partea terminală a Canalului funcțional. Drumul energiei începe în punctul numit Hui-Yin, care se găsește la baza trunchiului, la jumătatea distanței dintre anus și testicule. De aici, energia urcă prin partea anterioară a corpului, prin Kuan-Yuan, prin Chi-Hai și prin Chi-Chung (ombilic), apoi trece prin plexul solar (Chung-Wan), spre centrul inimii (Shan Chung) și ajunge la centrul gâtului (Hsuan-Chi) și în sfârșit la punctul terminal în zona limbii. Când Canalul Funcțional se conectează cu Canalul Guvernator, energia își schimbă direcția și curge în jos, de la limbă la ombilic și apoi în Hui-Yin.

Canalul Guvernator (sau de control) începe de asemenea din HUI-YIN, fiind localizat pe partea posterioară a trunchiului. El trece prin Chang-Chiang (baza șirei spinării), în sus către Ming-Men, (vertebrele L2 și L3) sau Poarta Vieții, de unde se continuă în sus către Chi-Chung (T11) între glandele suprarenale, apoi mai sus spre Yu-Chen, sau Perna de Smarald a măduvei spinării. De aici se înalță spre creștetul capului sau Pa-Hui (coroana), apoi se îndreaptă spre Shen-Ting, și în jos, spre Yin-T'ang, între sprâncene. De aici trece la San Ken (vârful nasului), și în sfârșit coboară prin cerul gurii. Aici este punctul terminal al Canalului Guvernator.

LIMBA ESTE COMUTATORUL DE CUPLARE A CIRCUITULUI

Punctul terminal al Canalului Funcțional se găsește în limbă. Când limba este ridicată și apăsată în contact vălul palatin, în care se găsește punctul terminal al Canalului Guvernator, circuitul se închide. Din acest motiv, în timpul practicii meditației, trebuie să ținem limba în contact cu cerul gurii. Contactul limbii cu cerul gurii are un efect calmant pentru cei care practică Metoda curentului cald. În acest mod se produce și salivă, care este considerată apa vieții în practica taoistă. Se spune că saliva este lubrifiantul principal, necesar pentru toate funcțiile corpului. Vălul moale al palatului cavității bucale este considerat în practica taoistă ca având legătură directă cu glanda pituitară.

Pe măsură ce îmbătrânește, omul suferă un dezechilibru al energiilor Yin (feminine) și Yang (masculine), care se accentuează treptat. Pe măsură ce acest

dezechilibru se amplifică, organele corpului încep să sufere din cauză că primesc energie prea multă sau prea puțină. Cât de diferit este un copil, față de un om adult, din punct de vedere al energiei vitale! Copilul crește în greutate cu 50 de grame pe zi. Această asimilare a energiei de către corpul material este o realizare uluitoare. Corpul copilului poate face această muncă eroică de construire a unor celule noi, din cauză că traseele energetice din corpul său sunt larg deschise și în consecință fluxul energetic este foarte intens.

Canalul Guvernator controlează organele Yang ale corpului, și anume, plămânii, splina, inima, rinichii, organele circulatorii, organele sexuale și ficatul. Canalul Funcțional controlează organele Yin și anume colonul, stomacul, intestinul subțire, vezica urinară și vezica biliară. Țesuturile corpului au tendința de a fi Yang, iar sângele Yin.

CELE ȘAPTE FORMULE ALE CELOR ȘAPTE CĂRȚI ALE LUI TAO*

1. PRIMA FORMULĂ: FUZIUNEA CELOR CINCI ELEMENTE

Această formulă, combină literalmente energiile separate ale celor cinci elemente principale într-o unitate plină de armonie. Meditația are un efect deosebit de puternic de filtrare și purificare asupra sistemului nervos central.

Pământul este mama tuturor elementelor. Orice formă de viață izvorăște din pântecul său. Cele patru elemente ale cosmogoniei chineze sunt reunite cu Pământul, care este mama tuturor. Astfel, metalul, lemnul, apa și focul sunt aduse din nou în sânul pământului și puse să fiarbă, la foc domol și să se topească împreună. Fiecare element este, în acest mod, purificat. Topirea, purificarea nu se face până la limita la care s-ar transforma totul în cenușă. Astfel, fiecare element își păstrează integritatea, esența sa inițială.

Această formulă este privită ca un mare secret al metodei taoiste de meditație. În Filosofia Chineză, fiecărui element îi corespunde un organ al corpului. Pământului îi corespunde splina, metalului plămânii, apei rinichii,

* Maeștrii taoiști se referă, în mod tradițional, la fiecare nivel de practică ezoterică, ca la o „carte” care are în ea o formulă, o învățătură. Până acum, aceste „cărți”, nu au fost scrise, ci doar transmise prin viu grai.

lemnului ficatul, iar focului inima. Cele cinci elemente interacționează în trei moduri distincte: creație menținere și distrugere. Ciclul creației se desfășoară astfel: lemnul arde dând naștere focului, focul produce cenușa, care se descompune și intră în pământ, unde se nasc metalele și mineralele; metalele topite dau naștere fluidului; fluidul hrănește animalele și plantele. Ciclul distrugerii se desfășoară astfel: lemnul este tăiat de metal, metalul e topit de către foc, focul este stins de apă, apa este absorbită de pământ iar pământul este străpuns de către lemn.

Ciclul vieții este corelat cu elementele astfel: nașterea corespunde cu lemnul, creșterea cu focul, maturitatea cu pământul, recoltarea cu metalul, iar strângerea recoltei în hambare cu apa. În domeniul climei, vântul corespunde cu lemnul, căldura cu focul, umezeala cu pământul și răceala cu apa. Emoțiile corespunzătoare lor (simpatie, tristețe, veselie, mânie, frică), întrunite într-o unitate armonioasă, conduc la un comportament moral, curajos, moralul individului, și plin de bunătate, gentilețe, spirit de dreptate, respect și simțul umorului. Formula celor cinci elemente combinate într-unul singur prin fuziune implică și amestecul principiilor Yin și Yang pentru a se obține o înaltă stare de armonie și frumusețe corporală. Vechea formulă de alchimie SOLVE ET COAGULA corespunde stadiului al doilea al formulelor de meditație.

În acest stadiu, veți utiliza cu succes cele cinci elemente ce există în corpul vostru, pe care probabil le-ați studiat, dar nu le-ați înțeles printr-o experiență personală. Fuziunea celor cinci elemente vă va prilejui o asemenea experiență. În acest stadiu, are loc o purificare a întregului corp. În această perioadă veți avea multe vânturi și scaune cu materii fecale negre, urât mirositoare.

Vor fi deschise apoi alte șase canale speciale, făcând ca numărul canalelor să ajungă la opt. Primele două canale sunt Canalul Funcțional și Canalul Guvernator. Următorul canal care urmează să fie deschis este Chung-Ma.

Chung-Ma, sau Drumul de Străpungere, începe în abdomenul inferior, din Hui-Yin și se dezvoltă în sus, pe două căi, până la punctul ce se află la egală distanță între mamele. De aici cele două drumuri se despart spre umeri și se reunesc la nivelul oaselor gâtului. Apoi se îndreaptă spre față, urcă, traversează gura spre punctul aflat între ochi, iar apoi spre creștetul capului.

Altă cale a Drumului de Străpungere începe din Yun-Chuan, (baza corpului în contact cu pământul), urcă în interiorul picioarelor prin coapse, și

reunește canalele corespunzătoare din picioare în Hui-Yin. Pornind apoi de la Hui-Yin, urcă în sus prin mijlocul corpului, prin intestinele subțire și gros, prin rinichi, pancreas, ficat, stomac, inimă, palmăni, trahee, din nou în sus spre creier, prin glanda pituitară, cea pineală, și prin creierul mijlociu până la punctul din creștetul capului, Pai-Hui.

A doua cale specială a energiei este Tai-Ma. Acest canal energetic începe din zona coastelor și se dezvoltă circular în zona pieptului, formând un circuit sub formă de benzi. Este numit și Drumul Centurii. Este un fel de centură care leagă canalele Yin și Yang. Acest canal, după ce este complet deschis, va facilita circulația energiei într-o spirală în jurul întregului corp fiind asemănător cu o panglică. Dacă privim corpul, de sus, vedem acest canal, ca o spirală cu sensul antiorar de rotație, desfășurată de-a lungul întregului corp, unind toate organele corpului. Spirala are în cazul femeilor sensul de rotație orar.

A treia cale specială, Yang-Chiao-Ma, Drumul Pozitiv al Picioarelor, începe din partea exterioară a gleznelor și urcă pe partea exterioară a picioarelor și coapselor. De la coapse urcă spre oasele bazinului, unde se găsește un centru energetic ce absoarbe intens energia, apoi urcă prin părțile exterioare ale spatelui, spre umărul drept și cel stâng, unde sunt de asemenea centri avizi de energie. De aici urcă de-a lungul gâtului până la colțurile gurii, penetrează globii oculari, și prin frunte și craniu merge spre regiunea măduvei spinării.

A patra cale specială este Drumul Negativ al Picioarelor. Acest canal își are originea în centrul tălpilor, urcă pe partea interioară a gleznelor, apoi pe partea interioară a membrului inferior. De pe partea interioară a coapselor, urcă prin organele genitale externe și continuă în sus prin zona pieptului, a claviculelor, a gâtului, până la colțurile interne ale globilor oculari. Această cale are două trasee, pe fiecare latură a corpului. Cele două trasee pot fi parcurse și separat.

A cincea cale specială este Yang-Wei-Ma. Aceasta începe în zona anterioară a gleznei, urcă pe partea exterioară a piciorului, evoluează peste zona umărului, spre gât și față, spre frunte și craniu, și se termină în măduva spinării.

A șasea cale specială este Yin-Wei-Ma. Ea începe în femur, se deplasează în sus pe partea anterioară a corpului, peste genunchi, în sus de-a lungul coastelor, pe flancurile abdomenului și ale pieptului până în zona sânilor. De aici își schimbă direcția spre interior și în sus spre gât, unde se unește cu Meridianul Funcțional.

Astfel, toate căile de trecere a energiei prin corp sunt unite într-o rețea formată din cele două Canale principale, cele șase canale speciale și cele douăzeci și patru de meridiane de acupunctură de pe fiecare parte a corpului, ce corespund organelor. Aceste căi corespund unor autostrăzi, șosele și respectiv drumuri de circulație a energiei prin corp.

2. A DOUA FORMULĂ: MICA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI.

Această formulă este denumită în chineză Siao K'an Li și implică o transformare efectivă a spermei (Ching) în energia forței vitale (Chi). Altfel spus: transferul puterii hormonilor sexuali în întregul corp și în creier. Secretul crucial al acestei formule este de a revărsa energiile yin și yang din lăcașurile lor obișnuite, provocând astfel eliberarea energiei seminale.

Prima și a doua formulă sunt pregătitoare pentru deschiderea căilor de trecere a uriașei energii seminale, astfel încât corpul să fie capabil să facă față unui flux energetic puternic (puterea care corespunde trezirii lui kundalini). Această formulă include deci cultivarea chakrei „rădăcină” (Hui-Yin) și a chakrei inimii, precum și transmutarea energiei seminale în energie pură, la nivelul ombilicului.

Această inversare la care ne-am referit, plasează căldura focului corporal sub răcoarea apei corporale. Dacă nu are loc această inversare, focul urcă pur și simplu în corp și îl arde complet. Apa (sperma și fluidul seminal) are tendința de a curge în jos și de a se răspândi în afara corpului. Când aceasta se usucă, survine sfârșitul. Formula aceasta inversează cele două elemente, împiedicând pierderea energiei, prin metoda foarte avansată a acumulării fluidelor într-un vas etanș al corpului (vasul alchimic) și prepararea lor cu ajutorul focului aflat dedesubt. Dacă apa (forța spermei), nu este închisă în cazan, ea va curge direct pe foc, îl va stinge, sau se va consuma inutil. Această formulă păstrează integritatea ambelor elemente, permitând astfel progresul pentru o lungă perioadă de timp. Esența formulei este să nu facem niciodată foc fără să avem apă în cazan, și să nu lăsăm niciodată apa să se reverse în foc. Astfel se produce un abur cald, umed, care conține enorm de multă energie și are capacitate vindecătoare.

A doua formulă constă în:

a) amestecul apei (Yin) și a focului (Yang) sau a principiilor masculin și feminin pentru a genera forța creatoare.

b) transformarea energiei spermei (puterea generatoare) în energie vitală Chi, acumularea și purificarea Agentului alchimic extern Microcosmic.

c) Deschiderea celor 12 canale principale.

d) Începutul nemuririi (transmutarea și sublimarea componentelor esențiale ale trupului și ale sufletului)

e) Circulația energiei în circuitul solar (circuitul cosmic).

f) Răsturnarea sensului de curgere a forței generative pentru a întări corpul și creierul și a restaura condiția originală a ființei din perioada prepubertară.

g) Reducerea gradată a absorbției de hrană și amplificarea legăturii cu eul interior, soarele, luna și apa, care este începutul energiei cosmice. (Începutul nemuririi).

3. A TREIA FORMULĂ: MAREA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI (PRIMA COMUNIUNE PROFUNDĂ A LUI YIN ȘI YANG)

Această formulă cuprinde practica meditației maestrului Taoist Dah Kan Li (Ta K'an Li). Ea folosește aceeași relație inversată a principiilor Yin și Yang, dar cantitatea de energie care este produsă și circulează în corp este crescută extraordinar de mult. În acest stadiu, amestecarea, armonizarea și transformarea energiei are loc în plexul solar. (Aceasta ar putea corespunde cu Manipura Chakra).

Mărirea intensității energiei se datorează faptului că în a treia formulă se extrage energia direct din Cer (de deasupra capului) și din Pământ (Yang și respectiv Yin aflate în contact direct cu solul). Aceste energii fundamentale se adaugă la energiile proprii ale corpului. De fapt, energia poate fi extrasă în acest stadiu din orice altă sursă de energie ca de exemplu, din lemn, pământ, lumină, sau chiar direct de la lună, etc.

A treia formulă constă în:

a) Schimbarea locului plitei și înlocuirea vasului alchimic.

b) Apă și foc din abundență fuzionate între ele, (act amoros între bărbat și femeie).

c) O transformare mai intensă a energiei spermei în energii superioare.

d) Colectarea interioară și exterioară a agenților alchimici pentru a restaura forța generatoare și pentru a revigora creierul.

e) Cultivarea minții și a sufletului.

f) Începerea rafinării energiei spermei (forța generatoare, forța vitală, Ching Chi).

g) Absorbirea energiei de la Mama Pământ, (Yin) și de la tatăl Cer (Yang). Amestecarea energiei spermei (corporală) cu a sufletului.

h) Ridicarea, și înălțarea sufletului.

i) Reținerea energiei creatoare pozitive (forța seminală) și păstrarea ei cu grijă, astfel încât să nu se scurgă în afară.

j) Renunțarea treptată la mâncare prea multă și trăirea încrederii în sine și în energia energia Universală (aerian-respiratorie)

4. A PATRA FORMULĂ: SUPREMA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI (TAI K'AN LI). A DOUA AMESTECARE PUTERNICĂ A LUI YANG ȘI YIN

În această formulă energiile Yang și Yin sunt amestecate la nivelul centrilor superiori de energie din corp. Aceasta se face pentru a opri procesul de îmbătrânire și chiar a-l inversa, pentru stabilizarea funcțiunii timusului și pentru creșterea imunității naturale. Aceasta înseamnă că iradierea energiei vindecătoare se va face din centrii superiori de forță, cu beneficii mai mari pentru corpul fizic și cel eteric.

Cea de-a patra formulă constă în:

a) Schimbarea locului plitei și mutarea creuzetului spre centrii situați în zone superioare ale corpului.

b) Absorbirea energiei de la lună și de la soare.

c) O transformare, fierbere, amestecarea și purificarea la nivel mai înalt a energiei spermei (energia creatoare), și a sufletului, a Mamei Pământ, a Tatălui Cer, a Energiei Lunii și Soarelui, pentru colectarea Agentului Microcosmic alchimic interior.

d) Fuziunea Energiei Vizuale cu Energia Vitală.

e) Fuziunea completă (sublimarea) a corpului, a sufletului și a spiritului. Această operație și nivel de conștiință este în conexiune cu Chakra Inimii (Anahata).

5. A CINCEA FORMULĂ: RETRAGEREA SIMȚURILOR.

Această formulă superioară efectuează o transmutare ad litteram a curentului cald de Chi în energie mentală sau spirituală. Pentru a o efectua, trebuie să realizăm o totală izolare a celor cinci simțuri, pentru că fiecare dintre ele este o poartă deschisă pentru pierderea energiei. Cu alte cuvinte, dacă nu se face o închidere ermetică pe cale ezoterică a acestor porți de trecere a energiei, aceasta curge iremediabil spre exterior (face excepție organul auditiv, aceste porți fiind inaccesibile mișcărilor energiei). Ele trebuie să permită cedarea energiei numai când este necesară transmiterea de informații. Această formulă ar putea fi în corespondență cu chakra sprâncenelor (Ajna) și cu Chakra gâtului (Vissuddha).

Abuzul utilizării simțurilor duce la pierderi și la degradarea energiei într-o măsură mult mai mare decât își pot da seama oamenii în mod obișnuit. Exemple de utilizare defectuoasă a simțurilor ar fi: dacă privești prea mult, este deteriorat fluidul seminal; dacă asculți prea mult este deteriorată mintea; dacă plângi prea mult, este stricat sângele; dacă ai o viață sexuală prea intensă, este deteriorată măduva spinării, etc.

Fiecărui din cele cinci elemente îi corespunde un simț. Prin organul de simț respectiv forța elementului poate fi acumulată sau pierdută. Ochiul corespunde focului: limba, apei; urechea stângă, metalului; urechea dreaptă, lemnului; nasul corespunde pământului.

Cea de-a cincea formulă constă în:

- Închiderea ermetică a celor cinci hoți: urechile, ochii, nasul, limba, și pielea (referitor la simțul pipăitului).
- Controlul inimii și a celor 7 emoții (plăcere, mânie, necaz, bucurie, iubire, ură și dorință).
- Unirea și transmutarea agentului alchimic interior în vitalitatea reală, care contribuie la menținerea vieții.
- Purificarea sufletului

- Elevarea și educarea spiritului. Oprirea rătăcirilor exterioare ale minții.
- Evitarea mâncării perisabile, adoptarea hranei neperisabile, energia universală fiind conștientizată ca fiind Suflul Universal.

6. A ȘASEA FORMULĂ: UNIREA CERULUI CU PĂMÂNTUL IMORTALITATEA

Este dificil de descris în cuvinte, cea de-a șasea formulă, care este cea mai avansată. Ea presupune fuzionarea principiilor masculin și feminin în corpul adeptului. (Aceasta corespunde cu Chakra Coroanei, Sahasrara). Aceasta înseamnă fuzionarea energiilor Yin și Yang la nivelul creștetului capului, adeptul devenind complet deschis și receptiv pentru energiile superioare. De asemenea, înseamnă reactivarea glandei pineale la maxima sa funcționalitate. Când glanda pineală este deplin activată, servește la orientarea aspirațiilor noastre. Ezoterismul taoist este o metodă de realizare spirituală, descrisă de Yoga taoistă. Fără corp, nu se poate atinge Tao, dar numai prin intermediul corpului, adevărul nu poate fi niciodată înțeles, nu se poate atinge cunoașterea. Practicantul taoismului trebuie să își păstreze energia fizică cu aceeași grijă cu care ar păstra un diamant prețios; această energie fizică este mijlocul prin care putem obține imortalitatea. Dacă însă nu îl veți abandona o dată ce veți fi ajuns la destinație, nu veți realiza adevărul.

A șasea formulă constă în:

- Fuzionarea (unirea) corpului, sufletului, spiritului cu întregul Univers (Circuitul Cosmic).
- Dezvoltarea completă a pozitivului pentru a putea elimina negativul în mod complet.
- Reîntoarcerea spiritului în vidul original).

7. A ȘAPTEA FORMULĂ: UNIREA OMULUI CU CERUL. OMUL CU ADEVĂRAT NEMURITOR

Noi comparăm corpul cu o navă, iar sufletul cu motorul și elicea navei. Acest vapor, transportă un diamant foarte mare și prețios, spre un port foarte îndepărtat. Dacă vaporul este deteriorat (corpul bolnav sau debil), oricât de bun

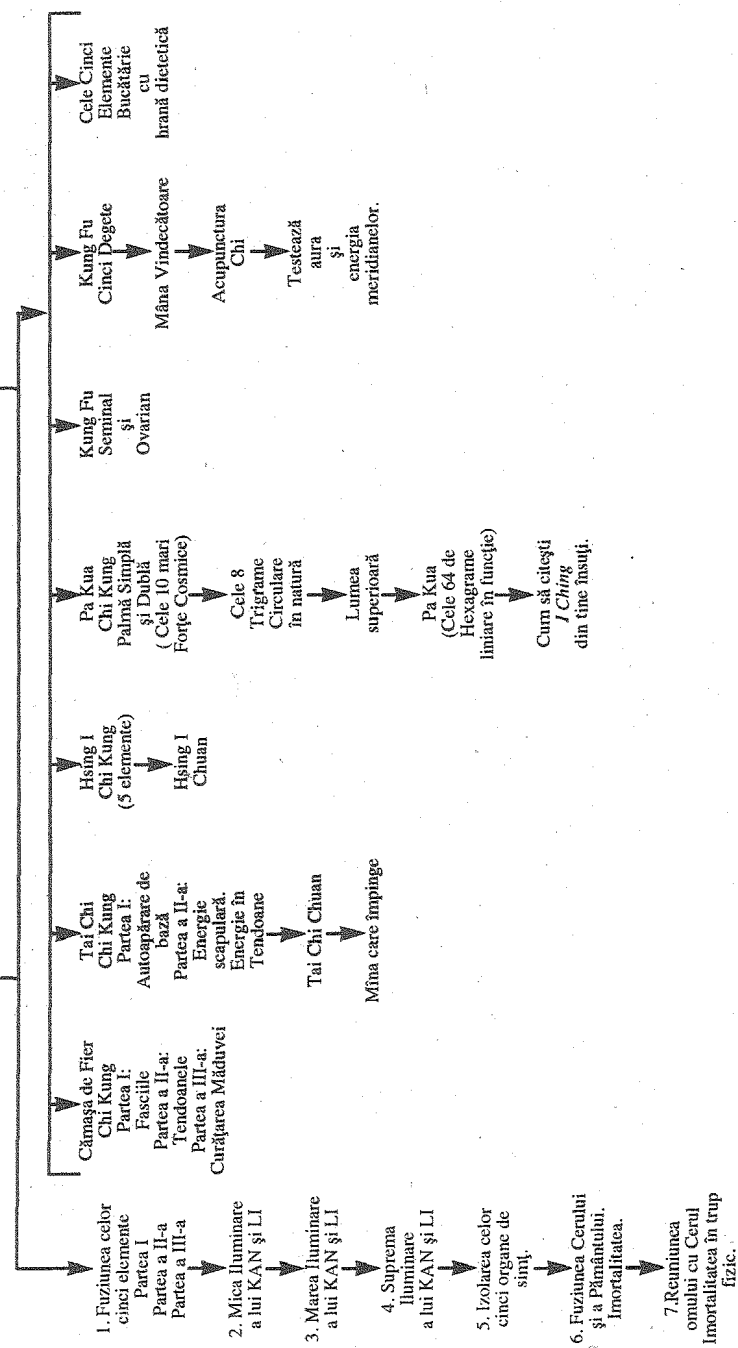
ar fi motorul, nu veți ajunge prea departe. S-ar putea ca vasul să se scufunde. Noi vă sfătuim să nu începeți antrenamentul spiritual până când nu sunt deschise și purificate așa cum trebuie toate canalele corpului. Aceste canale vor putea fi pregătite astfel încât să suporte 10.000 de volți, ce vor fi transmiși prin ele. Abordarea taoistă constă din mai multe mii de metode, care au fost transmise nouă de generații, timp de 5000 de ani. Formulele și practicile pe care le descriem aici se bazează pe aceste doctrine ezoterice secrete și pe experiența personală a autorului, care a studiat aceste practici, și le-a predat la sute de studenți, timp de zece ani.

Scopul principal al adepților doctrinei taoiste este:

1. La nivelul descris aici-stoparea șirului reîncarnărilor.
2. La un nivel superior-imortalitatea spirituală.
3. La cel mai înalt nivel-imortalitatea corporală și spirituală. Corpul devine un vehicul mobil pentru suflet și pentru spirit.

SCHEMA SISTEMULUI DE YOGA TAOISTĂ EZOTERICĂ

CIRCUITUL MICROCOSMIC



Capitolul 16.

PRACTICI TAOISTE COMPLEMENTARE**OFERTE DE CURSURI DE YOGA EZOTERICĂ
TAOISTĂ**

În S.U.A. există acum nouă Centre de Yoga Ezoterică de factură taoistă, care oferă instruirea individuală în tehnici meditative diferite, de la Circuitul Microcosmic până la Tai Chi Chuan, Pa Kua sau Hsing I. Aceste practici sunt cunoscute sub numele de Meditație Ezoterică Taoistă a curentului cald. Ele trezesc, circulă, direcționează și conservă energia generatoare a vieții, numită Chi, în corelație cu meridianele de acupunctură ale corpului uman. Practica asiduă a acestui sistem ezoteric vechi, elimină stressul și tensiunea nervoasă, în etape progresive, masează de asemenea organele interne și restabilește sănătatea țesuturilor deteriorate.

Aceasta practică poate fi de un real folos pentru medicii ce practică terapia polarității, shiatsu, kundalini yoga, masajul suedez precum și alte arte de vindecare în care este necesară menținerea circulației și schimbului de energie. Se oferă cursuri pentru primele două formule. Cursurile pentru celelalte cinci formule, vor fi prezentate în momentul în care veți primi inițierea individuală.

DESCHIDEREA CIRCUITULUI MICROCOSMIC este primul nivel în Meditația Ezoterică Taoistă a curentului cald. Prin tehnici speciale, unice de concentrare și de relaxare, se realizează purificarea primelor două canale importante ale corpului, meridianul Guvernator și Meridianul Funcțional. Maestrul Chia va ajuta, în cadrul acestui curs, pe studenți, să stăpânescă aceste tehnici prin trecerea energiei din mâinile sale în canalele lor energetice. (Cursul Nr. 1).

Completarea Circuitului Microcosmic este un punct de pornire strict necesar, pentru orice student care intenționează să studieze nivelele mai înalte ale sistemului Yoga taoist. Aceste nivele includ diferite forme de Chi Kung, Kung Fu Seminal și Ovarian și formele lungi sau scurte de Tai Chi Chuan.

FUZIUNEA CELOR CINCI ELEMENTE ȘI PURIFICAREA ORGANELOR este al doilea nivel al Meditației Curentului cald din Yoga Ezoterică de factură Taoistă. La acest nivel, practicantul află cum cele cinci elemente (pământ, metal, foc, lemn, apă) și organele corespunzătoare lor (splină, plămâni, inimă, ficat, rinichi), interacționează unul cu altul în trei moduri distincte: generându-se, combinându-se și distrugându-se. Această formulă combină într-un tot armonios energiile distincte ale celor cinci elemente cu emoțiile corespunzătoare lor (simpatie, tristețe, bucurie, mânie, frică).

Pe măsură ce aceste energii se combină și circulă împreună prin Circuitul Microcosmic și prin cele șase Canale speciale, ele au un efect deosebit de filtrare și purificare a întregului sistem psiho-fizic. (Cursul Nr 9).

Cea de-a doua formulă este predată practicanților în trei părți consecutive:

Partea I: 12 etape de colectare, fuzionare și curățare a organelor.

Partea a II-a: Deschiderea celor trei canale Chung-Ma (Drumuri de străpungere) și a celor nouă canale Tai-Ma (căi de centură).

Partea a III-a: Deschiderea canalelor Piciorului Pozitiv și Negativ și a Brațului Pozitiv și Negativ cuprinde de asemenea și textul

CELE ȘASE SUNETE VINDECĂTOARE.

Această metodă de autovindecare utilizează mișcări simple ale brațelor și emiterea anumitor sunete, pentru a produce un efect răcoritor asupra organelor interne. Cele șase sunete vindecătoare elimină rapid stressul, ameliorează digestia, reduc insomnia, alină durerile de cap și oboseala. Această metodă este utilă celor ce meditează, atleților, practicanților de arte marțiale și altora care practică exercițiul fizic intens, ceea ce face să crească prea mult căldura internă a corpului.

MASAJUL CHI—REÎNTINERIREA TAOISTĂ.

Aceasta este o metodă foarte eficientă de automasaj care utilizează energia internă Chi, combinată cu un procedeu de masare ușoară. În acest mod, energia Chi este acumulată și transferată la organele de simț precum și la alte părți ale corpului, în scopuri de autovindecare.

Reîntinerirea Taoistă datează de aproximativ 5000 de ani, când a apărut în textul clasic de medicină internă Taoistă al Împăratului Galben.

CEA MAI ÎNALTĂ FORMĂ DE CHI— CĂMAȘA DE FIER CHI-KUNG.

Integritatea fizică a corpului este susținută și protejată prin acumularea și circulația adecvată a energiei interne (Chi) în organele vitale. Această energie este depozitată în fascii. Acestea sunt o componentă a țesutului conjunctiv care acoperă, susține și leagă mușchii și organele interne.

Practicarea continuă a Cămășii de Fier Chi Kung întărește organele vitale, tendoanele, mușchii oasele și măduva oaselor.

Practica Chi Kung numită a Cămășii de fier, a fost din timpuri străvechi, învățătura de bază, ce preceda diferitele stiluri de luptă Kung Fu. Totuși scopul principal al acestei metode Chi Kung Cămașa de Fier nu este pregătirea pentru practica artelor marțiale, ci obținerea unei sănătăți excelente, prin creșterea vitalității și a capacității corpului de a lupta cu boala, de a apăra organele vitale în cazul unor traume. Înainte de a începe practicarea acestei meditații este necesară parcurgerea Cursului nr. 1, (Deschiderea Circuitului Microcosmic) Metoda Kung Fu.-a Cămășii de Fier-meditația predată în Cursul nr. 4. Acesta este împărțit pe trei nivele (descrierea detaliată este redată mai jos, în acest capitol).

TAI CHI CHI KUNG—FUNDAMENTUL PRACTICII TAI CHI CHUAN

Fără o circulație a energiei Chi prin canale, mușchi și tendoane, mișcările de Tai-Chi Chuan sunt simple exerciții fizice. Practica Tai Chi Chi Kung trezește energia Chi și o face să circule prin corp. Ea este fundamentul însușirii practicii Tai Chi Chuan. Posibilitatea de a ne dezvolta capacitățile de autovindecare începe o dată cu pornirea curgerii energiei prin Circuitul Microcosmic. Circulația energiei este amorțită și menținută spontan prin practica Tai Chi Chi Kung. Aceasta contribuie la îmbunătățirea sănătății printr-o postură corectă exerciții dinamice și procedee de calmare a minții.

Această practică conține treisprezece mișcări de bază. Cursul Nr. 1 Deschiderea Circuitului Microcosmic este necesar înainte de începerea practicii. Practica Tai Chi Chi Kung constituie obiectul Cursului Nr 6.

DAH UH GONG NEI KUNG KUNG FU CINCI DEGETE.

Dah Uh Gong Nei Kung Fu este un sistem de exerciții statice și dinamice care cultivă Chi-ul și îl alimentează; acesta se acumulează apoi în organe, penetrează fasciile, tendoanele, mușchii, ajungând în final în mâini și în degete. De această tehnică pot beneficia cei ce practică ca profesioniști terapiile corporale și artele de vindecare de tipul medicinei osteopatiei, al terapiei polarității, shiatsu, sau al masajului suedez. Această practică calmează respirația, o face mai amplă, calmează mintea, corectează posturile corporale. Este mai simplă ca Tai Chi Chuan sau yoga, din punct de vedere al execuției, și se învață mai ușor. Prin practica Dah Uh Gong, practicantul va învăța:

- să își mărească capacitatea respiratorie.
- să își fortifice organele interne.
- să își tonifice și să-și elongheze mușchii.
- să își mărească forță mușchilor abdominali și ai spatelui.
- să își normalizeze greutatea.
- să își dezvolte prin concentrare capacitățile de autovindecare.

Este necesară în prealabil parcurgerea Cursului nr. 1—Deschiderea Circuitului Macrocosmic. Practica acestei meditații constituie subiectul Cursului nr. 5.

KUNG FU SEMINAL ȘI OVARIAN

Vechea practică Yoga Taoistă transmută materia sexuală și o sublimază prin circularea ei în Circuitul Microcosmic. Conservarea acestei energii biochimice prețioase a fost considerată și recunoscută de către înțelepții diferitelor ramuri ale ezoterismului ca un factor de revitalizare major, important în menținerea sănătății fizice și a dezvoltării spirituale atât a bărbaților cât și a femeilor. Întărirea și reîntinerirea tuturor funcțiilor vitale se obține prin recuperarea, transformarea și circularea acestei energii creatoare, de la centrul sexual de energie spre centrul superior de energie din corp. Împlinirea sexuală reală constă în prevenirea consumului lipsit de discernământ al acestui curent vital, și în trăirea unui nivel mai profund al orgasmului. Aceste tehnici pot fi utilizate pentru transformarea personalității, pe plan fizic și spiritual. Este necesară în prealabil parcurgerea cursului Nr. 1—Deschiderea Circuitului Microcosmic. Subiectul acestei practici este tratat în Cursul Nr. 7.

TAI CHI CHUAN—FORMA LUNGĂ ȘI SCURTĂ.

Este necesară practicarea deschiderii Circuitului Microcosmic și Tai Chi Kung, ca primă etapă a practicării formelor de Tai Chi Chuan. Numai în acest fel vom putea beneficia de exercițiile fizice lente, liniștite și fine ale acestei practici, numai prin conștientizarea energiei interne, a lui Chi. Tai Chi Chuan educă apoi în continuare corpul, pentru a servi mintea, prin relaxare și fortificare. În plus, Tai Chi Chuan poate fi utilizat ca tehnică de autoapărare, dar și aceasta, numai în cazul în care se circulă și se utilizează în mod adecvat energia internă, în așa fel încât fiecare mișcare a corpului să fie ghidată de această energie. Înainte de a începe studiul formelor de Tai Chi Chuan, studentul trebuie să studieze în prealabil următoarele :

1. Deschiderea Circuitului Microcosmic.
2. Tai Chi Chi Kung (13 exerciții fizice).
3. Chi Kung a Cămășii de Fier, Nivelul 1.
4. Kung Fu Seminal și Ovarian, Nivelul 1.

Tai Chi Chuan se predă în Cursurile nr 11 și 12.

Colectivul de profesori ce predau în cadrul acestor cursuri include și medici cu formație în medicina occidentală, specialiști în nutriție etc. Maestrul Chia vizitează regulat fiecare centru de studiu, pentru a ține cursuri și a da consultații individuale practicanților taoiști. El îi ajută de asemenea pe studenți, pentru a le mări circulația energiei, mai ales pe aceia la care el consideră că aceasta circulație este blocată. Tehnica pe care o folosește este de „transfer de energie” de la persoana proprie la practicant. Disciplinele descrise mai sus vor fi tratate pe larg în volumele viitoare ale Enciclopediei Ezoterice de Yoga Taoistă, devenind astfel accesibile tuturor după o perioadă lungă de păstrare a secretului asupra lor.

KUNG FU SEMINAL : SECRETUL ENERGIEI TAOISTE.

În cursul ultimilor cinci mii de ani de istorie a Chinei, metoda de retenție în interiorul corpului a fluidului seminal, în cursul actului sexual a fost păstrată ca un mare secret. La început ea a fost practică în exclusivitate de către împărat, și de un cerc restrâns de curteni din anturajul său. Apoi, această metodă a fost transmisă de la tatăl imperial la un unic fiu, ales pentru aceasta. Soțiiile, fiicele și alți membri ai familiei erau excluși de la împărtășirea acestui secret. Metoda permitea unui om să își rețină secrețiile corporale, care sunt o sursă foarte valoroasă de energie, atunci

când sunt colectate, transmutate și apoi sublimare spre centrii esențiali ai organismului.

Înțelepții ai tuturor timpurilor au constatat că viața omului care practică acest procedeu este profund transformată datorită conservării energiei prețioase a fluidului seminal și ovarian. Oricine își conservă sămânța vieții, va constata că devine în mod spontan adeptul grijii față de orice lucru, pentru a-l feri de pierdere, stricăciune sau depreciere. Pe de altă parte, cei ce își cheltuie energia vitală și fluidul seminal făcând excese, fac eforturi disperate de a și-o recupera, căutând cu frenezie stimulente exterioare.

Pierderea acestei energii biologice vitale se poate evita, renunțând la ejaculare. Renunțând la ejaculare, nu înseamnă să renunți la orgasm. Metoda „Fără eliminare”, oferă un orgasm unic, deosebit și mult superior. Împlinirea sexuală reală nu înseamnă neapărat să simți cum viața iese și se scurge din tine, ci, mai ales, să simți cum crește în tine conștiința referitoare la fluxul vital care se revarsă acum spre interior. Corpul este apoi umplut cu energie, prin metoda „Fierberii energiei”. În cele din urmă energia sexuală sub formă de vapori urcă de la centrii sexuali spre creier și celelalte organe. Procesul de creștere a vitalității se completează prin schimbul polar profund armonizator făcut cu iubitul/iubita, a energiei emise în momentele de excitație.

Înțelepții au considerat că o picătură de spermă valorează din punct de vedere energetic cât o picătură de sânge. Producerea acestui elixir pe care savanții vestici l-ar numi o secreție hormonală mărită, permite corpului să aibă acces la stări tot mai înalte de conștiință. În societatea noastră de consum, mulți oameni consumă mai mult decât câștigă.

Ei intră tot mai mult în datorii. Prin obiceiurile proaste pe care le au, ei cheltuie mai multă energie vitală decât pot să producă. Să spunem că un om are mai mult de o sută de unități de energie vitală dar în același timp consumă o sută douăzeci și cinci de unități prin muncă în exces, anxietate, compensarea unor disfuncții, sau consum excesiv de mâncăruri și pierderi frecvente de fluid seminal. Pentru echilibrare energetică, el trebuie să împrumute vitalitate de la creier și de la alte organe vitale. Acest furt de energie vitală din rezervele proprii provoacă boli fizice și mentale și îmbătrânire prematură. Vă vom învăța cum să depășiți dorința sexuală comună pe care o are toată lumea, și cum să dobândiți o sută douăzeci și cinci de unități de energie, și să cheltuiți doar o sută. Dezechilibrul din contabilitatea dumneavoastră personală, în domeniul energetic, trebuie corectat în primul rând prin reducerea pierderii de energie în procesul numit ejaculare; de

asemenea, veți fi învățați să faceți un schimb echilibrat de energie cu partenerul, care vă va îmbogăți enorm.

METODA CĂMĂȘII DE FIER CHI KUNG

Înainte de a fi inventate armele de foc, chinezii au utilizat foarte mult Kung Fu în luptă. De la primele momente ale creării sale până în prezent, cam o zecime din chinezi practică Kung Fu. La început trebuie dezvoltată energia internă, prin obținerea energiei curentului cald, se deschide apoi Circuitul Microcosmic, se dezvoltă apoi șase canale (căi) speciale ale energiei astfel ca energia internă să circule liber.

Se învață apoi cum să-ți fortifici organele vitale și să le protejezi cu energie internă numită „Cămașa de Fier”. Fără energie internă, stilurile de luptă nu sunt eficiente. Numai după dezvoltarea energiei interne se vor exersa procedeele de luptă.

Se spune că sunt necesari mulți ani de practică pentru dezvoltarea energiei interne. Trebuie de exemplu, să exersezi două mii de mișcări de box corecte pe zi, timp de cinci ani, sau să lovești suprafața apei dintr-un izvor, timp de o mie de ori pe zi, timp de zece ani, astfel ca, prin forța lovirii, apa să fie azvârlită toată afară din izvor.

Scopul principal al Cămașii de Fier nu este lupta, ci perfecțiunea corporală, lupta cu boala, dobândirea unei sănătăți mai bune, protejarea organelor vitale de traume și deteriorări. Cele mai importante părți ale antrenamentului în tehnica Cămașii de Fier sunt Schimbarea Tendoanelor, Curățarea Măduvei și Hormonul Auto-Regenerator !

Mai jos este expus conținutul celor trei nivele ale studiului.

Nivelul I.

- Respirația tip Chi Kung a Cămașii de Fier.
- Trezirea și circulația energiei interne Chi prin exerciții adecvate.
- Direcționarea energiei interne pentru fortificarea organelor.
- Umplerea celor 12 canale ale tendoanelor cu Chi.
- Antrenarea, deschiderea fasciilor, și umplerea lor cu Chi.

Nivelul II.

- Curățarea măduvei.
- Antrenarea deschiderea fasciilor și umplerea lor cu Chi.
- Autostimularea organelor vitale.
- Fortificarea tendoanelor, unirea fasciilor, a tendoanelor, oaselor și mușchilor într-o unică entitate.

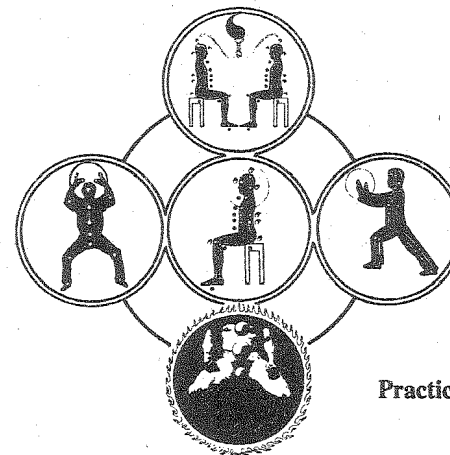


FIGURA 31
Practici taoiste complementare

Nivelul III

- Regenerarea hormonilor sexuali.
- Depozitarea energiei sexuale în fascii și tendoane.
- Sublimarea energiei interne spre centrul superior de energie.

După ce s-a dobândit măiestria în practica acestor trei nivele, se predă aplicarea acestei energii în ciclul de studiu „Mâna Vindecătoare”.

MÂNA VINDECĂTOARE.

- a). Palma lui Buddha.
- b). Palma Pa-Kua.
- c). Testarea Aurei și a câmpurilor de energie slabe.
- d). Corectarea și armonizarea sistemelor: circulator sanguin, limfă, nervi și curgerea Chi-ului.
- e). Puncte de pe corp pentru stoparea durerii și eliminarea tensiunii nervoase.

TRANSMITEREA ENERGIEI PENTRU A AJUTA DESCHIDEREA CANALELOR.

- a). Adunarea energiei în palmă și degete.
- b). Refacerea energiei.
- c). Eliminarea și îndepărtarea umezelii și a energiei reci.

Centrul de energie chinez	Numele și numărul în acupunctură	Chakra. Tip de personalitate	Glanda endocrină	Culoare
1. Tan T'ien	Chi-Chung CO-8 Ombilic	Swadisthana Deasupra splinei Plexul hipogastric. Planul social. Splenic.	Splina	Portocaliu
2. Palatul Spermă Jing Gong Kuan Yuan	Chung Chi, CO-3 CO-3 Situat la 4 tsun sub ombilic. Kuan Yuan CO-4 situat la 3 tsun sub ombilic, centrul de energie al ovarelor.	Muladhara Zona genitală sacral Nivelul senzației fizice, Gonadele.	Prostata Veziculele seminale Ovarele	Roșu Roșu.
3. Poarta morții și a vieții (Shen Szu Ch'iao) Testicule	Hui Yin, CO-1. În centrul perineului, la jumătatea distanței dintre	Genital-Sacral.	Glanda bulboureterală terminații nervoase și vasculare, testiculele	Roșu
4. Woei Liu	Chang-Chiang, CO-1 CO-1, La capătul inferior al coccisului, între vârful coccisului și anus.	Coccigeal, sacral. Baza șirei spinării Chakra rădăcină	Corpul coccigean.	
5. Poarta vieții	Ming Men, CO-4. Între procesele spinose a celor de-a doua și a treia vertebre lombare, pe linia mediană.	Swadisthana	Rinichi	Portocaliu
6. Jai-Ti.	Chi-Chung, CO-6 sub procesul spinos al vertebrei T11	Manipura Pancreas Plexul solar Intelectual. Celiac.	Glandele suprarenale	Galben
7. Yu-Chen Perna de jad.	Yu Chen, BL-9. Pe partea laterală a marginii superioare a protuberanței occipitale. Simetric opus, Tien-Chu, BL-10.		Măduva spinării Cerebelul	Albastru
8. Niwan Kung Huang-Gong (Palatul Galben).	Pa-Hui, GO-20. La punctul de intersecție a liniei ce unește vârful celor două urechi cu linia ce unește mijlocul frunții cu creștetul capului	Sahasrara, coroana Imaginativă, Creierul Absorbția esenței Yang (energie celestă) Poarta spiritului.	Glanda pineală.	Violet.
9. T'ien T'ing	La mijlocul frunții.		Hipotalamus	
10. Tsu Ch'iao Spatul original al spiritului Cer și Pământ Yu Ting, creuzetul	Yin T'ang, CL-1 La mijlocul distanței sprâncene în centrul cerebelului	Ajna. Spațiul dintre sprâncene	Glanda pineală	Indigo
11. Shan-ken (rădăcina Muntelui)	La rădăcina nasului, la mijlocul distanței dintre sprâncene			
12. Chuen Tou Su-Liao	Pe vârful nasului			

13. Bazinul Celest. T'ien chih hsueh. Cavitatea Hsuan ying.	Pe palatul gurii, la 3 cm în spatele dinților. În spatele bazinului celest.	Conexiunea ocultă		
14. Doisprezece nivele. Shyr Ell Jong Lou	Hsuan Chi, CO-21 pe linia mediană a sternului.	Vissuddha, Gât. Tipul conceptual faringeal. Plexul cervical.	Tiroida. Paratiroida	Albastru
15. Palatul Nobiliar (Jiun Juu Gong) Shin Gong.	Shan Chung, CO-17 La mijlocul distanței dintre sâni, la nivelul celui de-al patrulea spațiu intercostal.	Anahata, inima Tipul strângător sau cardiac	Timus Structura inimii.	Verde
16. Huangting Gong, Tan T'ien median(Centrul Camerei Galbene) Chung Gong (Palatul Median) Dan Gong	Chung Wan, C-12; Mijlocul segmentului de dreaptă ce unește xifoida cu ombilicul.	Manipura, Plexul solar Tipul intelectual, celiac. Epigastric.	Pancreas	Galben.
17. Wei-Chung	Wei-Chung, BI-40. În centrul fosei poplitee	Sufletul, centrul de stocare a energiei		
18. Yung Ch'uan	Yung Ch'uan, K-1. Pe talpa piciorului în depresiunea ce se formează când ridicăm piciorul, la o treime din distanța dintre centrul tălpii și vârful piciorului pornind din centrul tălpii.	Fortifică rinichii, direcționează energia în jos, locul de absorbție al Yin-ului (energia pământului), colectează energia spre exterior din corp.		
19. Ta-Tun	Ta-Tun, LI-1. Pe partea laterală a falangei distale a degetului mare la picior, în partea posterioară a colțului unghiei. Este meridianul ficatului, reglează ficatul.			
20.	Yin Pai, SP-1. Pe partea laterală a degetului mare de la picior, la distanța de 0,1 cun în spatele colțului unghiei. Meridianul splinei splenic ce ajută la reglarea activității splinei.			
21. Heding	Heding (Extra 31). Punctul median al marginii superioare a patele (capul genunchiului).	Centrul de stopare a energiei.		
22. Gau Wan Gong, Rinichiul exterior.	Testiculele: în scrotul extern.	Centrul de stocare a energiei Yin.		
23. Tai-Yang	Tai-Yang CL-2. Punctul mijlociu al liniei ce unește colțul templei cu marginea laterală a sprâncenei.			
24. Lao-Kung	Lao-Kung, EH-8. Situata între al doilea și al treilea os metacarpian în locul atins de vârful degetului mijlociu, când pumnul este închis. Aparține meridianului pericardului.			

ANEXA B—INFLUENȚA TEHNICILOR DE YOGA TAOISTĂ ASUPRA GLANDELOR ENDOCRINE

GLANDELE ENDOCRINE ȘI CENTRII DE ENERGIE CONFORM DOCTRINEI TAO

Hormonii sunt mesageri chimici, produși de organele endocrine în cantități infime, având cu toate acestea o influență asupra fiecărei celule a corpului nostru.

Secrețiile glandelor endocrine se varsă direct în sânge, care le transportă mai departe spre diferite organe, pe care le stimulează sau le inhibă, influențându-le în activitatea lor.

Conform Sistemului Ezoteric Taoist, centrul de energie nu aparține în mod propriu-zis corpului fizic omenesc, ei fiind entități separate, un fel de „cristale”, având o densitate a substanței care le permite să genereze anumite manifestări în „corpul vital”. Fiecare glandă are de îndeplinit o funcție specifică. Dacă sănătatea individului e bună, ele conlucrează într-o armonie perfectă. Glandele endocrine prezintă un interes special pentru cei ce studiază Tao, deoarece ele sunt corelate cu circulația energiei în Circuitul Microcosmic. Pentru a putea explica centrul energetici în termenii anatomiei moderne, este necesar să facem corelații cu glandele endocrine.

Aceste corelații sunt cea mai plauzibilă ipoteză în momentul de față.

GLANDELE SUPRARENALE

Suprarenalele sunt o pereche de glande ce acoperă polul superior al rinichilor. Dacă sunt îndepărtate din corp, se instalează în scurt timp moartea. Glanda are o porțiune exterioră (cortexul), care produce hormoni steroizi sexuali și glucocorticoizi (corticosteron, hidro cortizon), care au rol în metabolismul hidraților de carbon, a lipidelor și proteinelor, precum și hormoni mineralocorticoizi (aldosteron), care reglează tensiunea sanguină și volumul sângelui aflat în circulație. Glanda are cam cinci centimetri lungime, cântărește între trei și șase grame, fiind la bărbați de dimensiuni ceva mai mari. Zona internă a glandelor suprarenale (medula) s-a dezvoltat din ectodermă, care este stratul exterior de celule al embrionului uman. Din același țesut se dezvoltă și sistemul nervos simpatic. Zona internă secretă adrenalina, care este implicată în reacțiile organismului de tipul „atac sau fugă”, și noradrenalina, care cauzează vasoconstricții ce aduc la creșterea presiunii sângelui.

Prin sânge circulă o cantitate minusculă de adrenalină și noradrenalină, având o acțiune puternică chiar la distanță mare de locul unde au fost secretate. Secreția lor este declanșată de impulsuri nervoase parvenite de la sistemul nervos simpatic în momentele de stres fizic sau mental. Eliberarea de adrenalină în sânge provoacă o amplificare uimitoare a forței, a vigoriei fizice, determină activarea creierului și a sistemului nervos simpatic. Sub influența ei, glicogenul depozitat în ficat este transformat în glucoză, crescând astfel glicemia, deasemenea este pusă în libertate o cantitate suplimentară de celule sanguine, din depozitele existente în ficat și în splină. Inima bate mai puternic și mai rapid, pupilele ochilor se dilată, permițând persoanei să vadă mai bine, respirația este mai rapidă, crește temperatura corpului și metabolismul bazal. Sistemul digestiv este afectat în mod negativ printr-o reducere a apetitului și a motilității. Adrenalina adaugă forță și vivacitate activității fizice și mentale. Ea dă forță în luptă și viteză de alergare sporită. Activitatea adrenalinei este reglată de sistemul nervos simpatic. Secreția acestui hormon poate fi mărită prin stimularea nervilor situați de-a lungul coloanei vertebrale. Medicii știu că există simptome ce caracterizează secreția scăzută de adrenalină. O persoană cu o asemenea deficiență va fi sensibilă la frig, va avea mâini și picioare reci, poftă de mâncare scăzută, tendința de a-și face griji, va plânge ușor, va avea adeseori depresii nervoase. În cazul copiilor, creșterea e încetinită, apar probleme cu capacitatea de învățare, nu pot fi stăpâniți și sunt grăbiți să facă ceva anume. Dacă injectăm cuiva adrenalină, inima sa se va contracta mai energic, va bate mai repede, el se va simți anxios, și se va speria ușor. În cazul unei administrări frecvente va deveni o persoană nervoasă.

Este clar că armonia în activitatea organelor și sistemelor corpului este rezultatul unui echilibru delicat între o multitudine de factori.

În Sistemul Ezoteric Taoist, centrul de control al activității glandelor suprarenale se găsește în Chi-Chung. Acesta este un centru energetic foarte puternic. El este localizat în zona numită „plexul solar”, care corespunde anatomic cu zona glandelor suprarenale, a splinei, pancreasului și rinichilor.

RINICHIUL

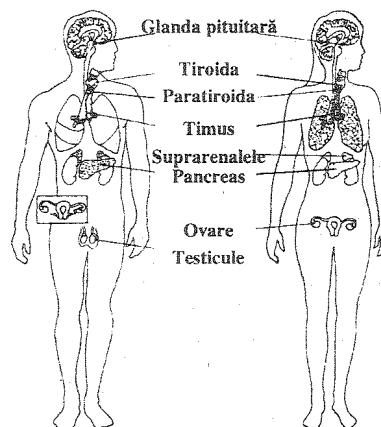
Rinichiul uman este un organ de forma unei boabe de fasole, cântărind cam un sfert de kilogram. Avem doi rinichi situați în cavitatea abdominală, protejați spre spate de coloana vertebrală și de mușchii mari ai spatelui. Vârful rinichilor este chiar sub cutia toracică.

Rinichiul drept, care este așezat sub ficat, este poziționat de obicei mai jos decât cel stâng. Prin rinichi curg în fiecare zi cam trei mii de litri de sânge.

Unele celule ale rinichiului au rol de secreție endocrină. Astfel, rinichii produc substanțe care cresc presiunea sanguină. Stimularea producției de celule roșii este făcută de către eritropoietină, substanța secretată de unele celule specializate ale rinichiului.

În sistemul Ezoteric Taoist, Ming-men, (Poarta Vieții) este centrul de energie ce corespunde activității rinichilor.

FIGURA 32
Glandele endocrine



TESTICOLELE

Testiculele sunt așezate în sacul scrotal. Dimensiunea lor normală variază între mărimea unei alune și a unui ou de pombel. În testicule se găsesc tubii seminiferi contorți, care produc sperma, și celulele Leydig, care produc principalul hormon masculin, testosteronul, și de asemenea mici cantități de estrogeni, hormonul sexual feminin. Hormonul stimulator al gonadelor masculine se numește gonadotrofină. La începutul pubertății crește secreția de gonadotrofină și testiculele se maturizează; ele încep să secrete cantități crescute de testosteron. Acesta induce dezvoltarea caracterelor sexuale secundare, ca, dezvoltarea penisului, creșterea părului pubian și axilar, creșterea masei mușchilor, modificarea vocii, creșterea bărbii, împreună cu toate aspectele bărbăției, inclusiv modificări de comportament.

Celulele tubulare primare se transformă în celule spermatice sub influența gonadotrofinei și a hormonilor androgeni. O deficiență a testiculelor manifestată printr-o cantitate redusă a

androgenilor în timpul pubertății face să nu apară caracterelor sexuale secundare. Dacă acestea se produc după maturitate, are loc o regresie parțială a individului, și este de asemenea posibilă o boală a glandei pituitare.

În Sistemul Ezoteric Taoist, se știe că energia spermei și a hormonilor sexuali este extraordinar de importantă. Noi transmătam această energie și o sublimăm spre centrul superior din corp.

OVARELE

Ovarele, ca și testiculele, au două funcții. Ele produc ovule, deci celule-ou și secretă hormoni sexuali și anume estrogen și progesteron. Uneori, în situații deosebite, ovarele produc și hormoni androgeni, în situații deosebite. Când tână fetiță ajunge la vârsta de 11-13 ani, ovarele își încep activitatea. Hormonii feminini contribuie la dezvoltarea caracterelor sexuale feminine, cum ar fi creșterea sânilor, a părului axilar și pubian, la maturizarea organelor sexuale interne, al contururilor corpului feminin și a caracteristicilor psihologice feminine. În Sistemul Taoist, noi considerăm ovarele ca fiind cele mai importante centre energetice ale femeii. Femeia poate la rândul său să transmute și să sublimeze imensa cantitate de energie din ovare spre centrul superior de energie al ființei.

SPLINA

Splina este localizată dincolo de extremitatea stângă a stomacului, între acesta și diafragmă. Are forma unei boabe de fasole, și o culoare albastră roșiatică. Cântărește 150-180 de grame, fiind spongioasă și fragilă. Splina controlează distrugerea eritrocitelor îmbătrânite.

ÎN SISTEMUL EZOTERIC TAOIST, NOI CONSIDERĂM SPLINA CA FIIND LOCUL DE INTRARE AL ENERGIEI SOLARE, CARE VITALIZEAZA CORPUL FIZIC. Fără un astfel de elixir vital, nici o ființă nu poate să trăiască. Din splină, energia solară este trimisă în plexul solar, din plexul solar, acest fluid energetic curge de-a lungul filamentelor care compun sistemul nervos. În acest mod, energia respectivă pătrunde în fiecare particică a corpului fizic energizând și vitalizând fiecare celulă.

Conform cu medicina chineză, în cazul unei persoane sănătoase, energia vieții care este extrasă din sânge și depozitată în splină, nu poate fi utilizată toată în interiorul corpului. Prin urmare, energia vieții radiază spre exterior prin porii pielii în linie dreaptă perpendiculară pe piele, eliminând astfel din corp gazele toxice, bacteriile ce provoacă boli și viruși,

contribuind astfel la menținerea sănătății. Această emisie de energie blochează accesul microbilor din exterior, care astfel nu pot intra cu zona densă a corpului.

Conform Sistemului Taoist, după consumul hranei, forța solară vitală atrasă de splină este consumată în cantități mari de către corp. Dacă mâncarea consumată a fost un aliment greu de digerat, atunci curgerea fluidului vital din corp a fost diminuată în mod perceptibil, și ea nu mai poate curăța vehiculul dens (corpul uman), ea nemaifiind în stare să interzică intrarea microbilor inamici. Aceasta se întâmplă deoarece mâncarea nu a fost digerat bine. Când individul este bolnav, energia solară din splină este diminuată, ea ajunge în cantitate redusă la nivelul vehiculului dens (țesuturile dense ale corpului uman). În aceste momente corpul dens se bazează numai pe energia vitală. În Sistemul Taoist se spune că este esențial să fortificăm corpul vital, pentru ca astfel să întărim corpul dens.

În Ezoterismul Taoist, „plexul solar“ este privit ca fiind cel mai mare recipient de energie vitală, în care se amestecă alchimic energia creatoare cu energia vitală din centrul energetic ce corespunde glandei pituitoare. Acest fenomen se produce în timpul practicării Învățăturii Superioare a lui Kan și Li. Splina așa cum am mai spus, este o parte integrantă a plexului solar.

TIMUSUL

Este glanda dezvoltării copilului. Este situată în piept, între cei doi plămâni, în fața părții superioare a sternului. Ea acoperă parțial zona superioară a inimii, suprapunându-se cu vasele sangvine mari ce duc la inimă. Glanda are dezvoltare maximă la începutul pubertății, apoi ea își diminuează treptat volumul. Unele celule ale ei continuă însă să producă hormoni în tot timpul vieții.

În Yoga Taoistă activitatea acestei glande poate să stopeze procesul de îmbătrânire și să îi modifice radical cursul, ducând la reîntinerire. Aceasta se realizează printr-o activare adecvată a energiei acestui centru și prin amestecarea alchimică armonioasă a acestei energii cu energia glandei pituitoare și cu energia creatoare provenită din spermă. Aceasta se produce la practicarea învățăturii celei mai înalte a lui Kan și Li. Astfel, părul cărunt redevine negru, dinții cresc din nou și înfățișarea individului redevine tinerească.

HIPOTALAMUSUL

Hipotalamusul este o parte a teleucefalului aflată la baza emisferelor cerebrale. El face legătura între cortexul cerebral și glanda pituitară. Deși glanda pituitară este considerată cea mai importantă glandă, funcțiile ei sunt reglate de agenți stimulatori și inhibitori ce își au originea în hipotalamus. Hipotalamusul este o zonă arhaică a creierului care reglează echilibrul energetic prin controlul apetitului, al somnului, al temperaturii corporale, al metabolismului a apei în corp și al funcției sexuale.

Perturbările funcției hipotalamusului cauzează dezordine endocrine ca precocitatea sexuală, absența apetitului cu pierderi mari în greutate, diabet insipid și perturbarea ritmului somnului. Hipotalamusul și glanda pituitară sunt corelate funcțional și anatomic. Gândurile, speranțele și bucuriile, griile, necazurile, constituția noastră nervoasă, toate sunt influențate profund de complexul hipotalamus-glanda pituitară. În sistemul energetic taoist, hipotalamusul îi corespunde în plan subtil centrul de energie Tien-Ting, care se găsește în mijlocul frunții.

GLANDA TIROIDĂ: GLANDA ENERGIEI

Tiroida este localizată în partea anterioară a gâtului; se găsește poziționată în fața traheei, de ambele părți ale ei, sub laringe, sub mărul lui Adam. Această glandă este originară din același țesut primordial ca și lobul anterior al glandei pituitoare. Cântărește cam treizeci de grame.

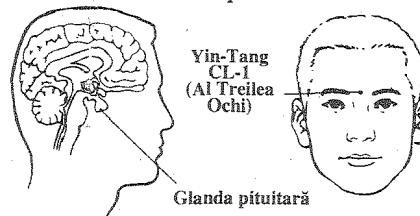
Fiecare lob al tiroidei are cam cinci centimetri lungime și cam trei centimetri lățime.

Tiroida este foarte bogat vascularizată, conținând și vehiculând prin ea o cantitate enormă de sânge, chiar dacă are dimensiuni mici. Gradul ei de activitate funcțională este de asemenea ridicat. În timpul activității sexuale al gravității feminine sau al menstruației, volumul ei se mărește. Volumul ei este mai mare la bărbați. Glanda tiroidă secretă hormonul numit tiroxină care are iod în compoziția sa. Tiroida este în strânsă conexiune cu procesele energetice din corp, ea controlează viteza cu care trăim. Ea afectează metabolismul tuturor țesuturilor din corp. Funcția principală a hormonului produs de ea este controlul consumului de oxigen. Consumul, în unitatea de timp, arată însăși intensitatea metabolismului. Acest hormon este indispensabil unei creșteri și dezvoltări normale a creierului, a mușchilor și a oaselor, el afectând în mod indirect activitatea celorlalte glande cu secreție internă. O cantitate prea mică de hormon tiroidian în sânge determină o stare de lentoare a activității individului. Prea mult hormon, crește vivacitatea, nervozitatea și setea, determinând urinarea frecventă, respirația profundă, intoleranța la căldură, insomnia, producând respirații repezi, bătăi accelerate ale inimii, palpații și scăderi în greutate.

În abordarea Taoistă, centrul energetic al tiroidei este considerat a fi unul din cei mai importanți centri subtili, pentru că el controlează creșterea corpului fizic, contribuie la dezvoltarea mentală. El este legat foarte strâns de toți ceilalți șase centri de energie. Acest centru realizează MAREA CONEXIUNE DINTRE CREIER ȘI ORGANELE REPRODUCĂTOARE.

În sistemul Taoist, centrul de energie al tiroidei este numit HSUAN-CHI (doisprezece nivele) și este utilizat numai ca centru energetic de colectare a energiei. El nu este inclus în mod obișnuit în practica alchimică pentru că atunci când este deschis, este greu de protejat. Totuși în învățătura majoră și în cea mai mare învățătură a lui Kan și Li, noi extragem cantități enorme de energie din acest centru, pentru a le amesteca cu energia altor centri. Avem astfel o centrală energetică mai înaltă.

FIGURA 33
Glanda pituitară



GLANDA PITUITARĂ

Glanda pituitară este de mărimea unui bob de mazăre, fiind situată exact în centrul cutiei craniene la baza creierului, exact în spatele rădăcinii nasului.

Ea atârâă suspendată sub creier ca o cireașă. Este de culoare galben-verzuie. Cântărește cam 0,3 grame. Numele ei vine din cuvântul latin „pituita”, pentru că se presupune că ea secretă un fluid care umezește gâtul. S-a crezut că secreția ei este filtrată prin porii osului etmoid care se găsește între glanda pituitară și cavitatea nazală.

LIMBA ATINGÂND PALATUL

Din punct de vedere embriologic, glanda pituitară începe prin a se manifesta ca o excrescență ce se dezvoltă din cavitatea bucală, sub forma unei punji, care se extinde treptat sub creier. La sfârșitul celei de-a patra săptămâni de dezvoltare, această formațiune atinge în dezvoltarea ei, o zonă inferioară a creierului numită infundibulum. Apoi punja respectivă se dezvoltă formând lobul anterior al pituitarei, pe când infundibulum, reprezentând o excrescență a celei mai arhaice părți a sistemului nervos, devine prin dezvoltare lobul posterior al glandei. Există un spațiu între pereții părților anterioară și posterioară a glandei, care se păstrează în tot cursul vieții ca o zonă de segmentare a glandei. Glanda pituitară este divizată în porțiunea anterioară sau frontală, care este compusă dintr-un țesut endocrin și porțiunea posterioară, care este formată dintr-un țesut nervos. Zona anterioară produce hormoni cu acțiune la distanță în corp ca hormonul de creștere, un hormon de stimulare al cortexului suprarenal, un hormon de stimulare al tiroidei, un hormon ce stimulează secreția laptelui matern și altul care stimulează producerea pigmentilor pielii.

Partea posterioară a glandei este o extensie a hipotalamusului, parte a creierului pe care este fixată. Această parte a glandei secretă mai mulți hormoni importanți dintre care doi necesită atenție specială. Pitocina stimulează uterul femeii care naște, în cazul unei nașteri lente și cu probleme. Hormonul antidiuretic controlează conținutul de apă și sare din sânge.

S-a constatat, în urma studiilor pe animale, că o glandă pituitară activă produce activitate motrice mărită. O glandă pituitară leneșă produce somnolență și lene generală. În timpul hibernării, un animal, într-o atmosferă rece, trece într-o stare cataleptică în care continuă să respire, mai adânc dar mult mai lent decât în momentul în care este treaz. Secrețiile interne ale tuturor glandelor animalelor care hibernează se modifică în această perioadă. Cel mai remarcabil efect apare în cazul animalelor adormite. Când vine primăvara, glanda pituitară își reia activitatea în mod normal. În Sistemul Taoist se acordă o atenție specială centrului energetic legat de această glandă. S-au făcut încercări de amestecare a energiei glandei pituitoare cu energia surselor de căldură mai reci, de exemplu a spermei și a pământului. În acest mod expansionează conștiința în practica numită: „IZOLAREA PERFECTĂ A CELOR CINCI ORGANE DE SIMȚ”.

GLANDA PINEALĂ (BUSOLA UMANĂ)

Glanda pineală este o formațiune de culoare roșcată, în formă de con, lungă de un centimetru, având diametrul unui bob de grâu și cântărind cam o zecime de gram. Este situată peste al treilea ventricol al creierului și este atașată de acesta. Este compusă, în parte, din celule ce conțin un pigment sensibil la lumină, ca și celulele retinei. Această observație întărește ideea că la speciile de animale inferioare avea funcția unui ochi. În terminologia Taoistă, aceste glande îi corespunde în plan subtil centrul Nirvan-Kung. Se consideră că prin activarea sa se cultivă cel mai elevat nivel spiritual în tehnica numită Fuziunea Cerului. Se spune că în momentul în care este complet dezvoltată, această glandă va indica destinația ființei individuale.

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	i
<i>Gunther Weil, doctor în filozofie</i>	
Introducere: ce este această energie curativă?.....	v
<i>Michael Winn</i>	
Despre autor — MANTAK CHIA	viii
PARALELĂ ÎNTRE MEDICINA OCCIDENTALĂ ȘI TAOISMUL YOGHIN	x
<i>Lawrence Young, doctor în medicină</i>	

PARTEA I: ETAPE PRACTICE PENTRU TREZIREA ENERGIEI CURATIVE INDIVIDUALE

Capitolul 1 — TREZIREA ENERGIEI VITALE CHI	1
Canalele energetice esențiale.....	4
Conectarea energetică a corpului eteric.....	4
Ce înseamnă a deschide calea?	5
Reducerea reacțiilor secundare prin pregătire atentă	6
Acupunctura și Circuitul Microcosmic.....	7
Sumar.....	7
Capitolul 2 — PREGĂTIRI ÎN VEDEREA FACILITĂRII CIRCULĂRII ENERGIEI CHI	9
Crearea unei ambianțe relaxante	9
Cum să ședem	11
Cum să respirăm	13
Atitudinea mentală	14
Poziția limbii	14
Capitolul 3 — SECRETUL ZÂMBETULUI INTERIOR	16
Puterea vindecătoare a zâmbetului	16
Zâmbetul iubirii transpus în organele noastre vitale.....	19
Cum să realizăm zâmbetul interior	21
Sumar.....	27

PARTEA A II-A: CIRCULAȚIA ENERGIEI VINDECĂTOARE ÎN CIRCUITUL MICROCOSMIC

Capitolul 4 — ACTIVAREA CIRCUITULUI: DESCHIDEREA CANALULUI ANTERIOR, NUMIT ȘI CANALUL FUNCȚIONAL.....	31
Activai centrul de forță specifici	33
Alegeți ca prim punct ombilic	34
Folosiți un deget pentru o mai bună concentrare	35
Probleme ale zonei toracice și ale inimii	35
Tensiunile nervoase, vârsta înaintată, slăbiciunea fizică	36
Tensiunea arterială mare.....	37
Tensiunea arterială scăzută.....	38
Afecțiunile gastro-intestinale.....	39
Al doilea centru de energie la femei, KUAN-YUAN (Palatul Ovarian)	39

Al doilea centru de energie la bărbați: JING GONG (Palatul Spermal)	40
Pentru bărbații neînșurați și tineri (adolescenți)	41
Pentru bărbații între două vârste și cei vârstnici	41
Al treilea centru energetic: HUI-YIN (sau Perineul)	41
Capitolul 5 — DESCHIDE-ȚI CANALUL POSTERIOR NUMIT ȘI MERIDIANUL GUVERNOR.....	43
Al patrulea centru energetic: CHANG-CHIANG (cocicisul)	43
Al cincilea centru energetic: MING-MEN (punct opus ombilicului și aflat la nivelul coloanei vertebrale)	46
Dureri de spate în timpul concentrării	47
Al șaselea centru energetic: CHI-CHUNG (punct opus plexului solar, la nivelul coloanei vertebrale)	47
Stimularea pancreasului	48
Al șaptelea centru de energie: YU-CHEN aflat la nivelul cefei)	48
Dureri ale spatelui și ale umerilor	49
Al optulea centru energetic: PAI-HUI (creștetul capului)	49
Al nouălea centru de energie: YIN-TANG (situat între sprâncene)	50
Capitolul 6 — COMPLETAREA CIRCUITULUI MICROCOSMIC.....	54
Pentru începători: inversarea fluxului de Chi	54
Al zecelea centru energetic: limba aplicată pe cerul gurii	56
Al unsprezecelea centru energetic: HSUAN-CHI (gâtul)	58
Al doisprezecelea centru energetic: SHUN-CHUNG (inima)	59
Al treisprezecelea centru energetic: CHUNG-KUNG (plexul solar)	59
Când ați terminat meditația, colectați energia excedentară	60
Frecarea feței	61
Capitolul 7 — DESCHIDEREA CĂILOR PRIN BRAȚE ȘI PICIOARE: MARELE CIRCUIT CELEST	62

PARTEA A III-A: INDICAȚII PRACTICE

Capitolul 8 — FIXAȚI-VĂ UN PROGRAM DE ANTRENAMENT	69
Sinteză: punctele majore ale Circuitului Microcosmic	70
Conduceți energia Chi în mod continuu prin Circuitul Microcosmic	73
Scopul final: circulația automată a energiei Chi	75
Capitolul 9 — SUPAPELE DE SIGURANȚĂ: CUM PREVENIM EFECTELE SECUNDARE.....	76
Procesul de purificare: eructația și purgația	77
Viața sexuală pe durata practicii	77
Probleme legate de bolile de stomac și de apetit	78
Centrul de la nivelul gâtului: tusea	78
Curățirea esofagului, stomacului și intestinelor	78
Iluzii și boli mentale	79
Când să consultați doctorul	80
Practica efectuată corect previne efectele nedorite	80
Capitolul 10 — ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI FRECVENT ÎNTÂLNITE, REFERITOARE LA CIRCUITUL MICROCOSMIC	82

PARTEA A IV-A: APLICAȚII ALE ENERGIEI TAOISTE ÎN PROCESUL DE VINDECARE

Capitolul 11 — OPINIILE ȘTIINȚEI MEDICALE REFERITOARE LA CIRCUITUL MICROCOSMIC	101
Opinia unui medic în favoarea doctrinei taoiste a energiei Chi	101
<i>C.Y. HSU, doctor în medicină</i>	
O scurtă istorie a taoismului și a artei vindecării	102
<i>Stephen Pan, doctor în filozofie</i>	

Cercetările unui medic în căutarea energiei taoiste vindecătoare	104
<i>Lawrence Young, doctor în medicină</i>	
Capitolul 12—EXPERIENȚE PERSONALE LEGATE DE CIRCUITUL MICROCOSMIC	109
<i>Înregistrări audio de la seminariile de prezentare a Circuitului Microcosmic—răspunsuri date de Mantak Chia și Gunther Weil.</i>	
Capitolul 13—INTERVIUL UNUI MEDIC CU TREI PRACTICANȚI AI SISTEMULUI TAOIST DE YOGA	120
<i>Lawrence Young, doctor în medicină</i>	
Un interviu cu „S”	120
Un interviu cu Dan	124
Un interviu cu Bill	128
PARTEA A V-A:	
DINCOLO DE CIRCUITUL MICROCOSMIC	
Capitolul 14—CÂTEVA OBSERVAȚII REFERITOARE LA PRACTICILE TAOISTE SUPERIOARE	135
Yoga taoistă și Kundalini	136
<i>Michael Winn</i>	
Capitolul 15—REZUMATUL CELOR ȘAPTE ETAPE ALE PRACTICII ÎN YOGA ESOTERICĂ DE FACTURĂ TAOISTĂ	144
Micul Circuit Celest (Circuitul Microcosmic)	144
Limba este comutatorul de cuplare a circuitului	145
CELE ȘAPTE FORMULE ALE CELOR ȘAPTE CĂRȚI ALE LUI TAO	146
1. Prima formulă: FUZIUNEA CELOR CINCI ELEMENTE	146
2. A doua formulă: MICA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI	149
3. A treia formulă: MAREA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI	150
4. A patra formulă: SUPREMA ILUMINARE A LUI KAN ȘI LI	151
5. A cincea formulă: RETRAGEREA SIMȚURILOR	152
6. A șasea formulă: UNIREA CERULUI CU PĂMÂNTUL IMORTALITATEA	153
7. A șaptea formulă: UNIREA OMULUI CU CERUL OMUL CU ADEVĂRAT NEMURITOR	153
Capitolul 16—PRACTICI TAOISTE COMPLEMENTARE	156
Oferte de cursuri de Yoga Ezoteră Taoistă	156
Kung Fu seminal și Ovarian	159
Iron Shit Chi Kung	162
Anexa A—TABEL AL CENTRILOR ENERGETICI	164
Anexa B—INFLUENȚA TEHNICILOR DE YOGA TAOISTĂ ASUPRA GLANDELOR ENDOCRINE	166

Consilier editorial: OVIDIU POP
Culegere și paginare: editura DIVIA

Apărut 1995

Tipărit la „EURO PONTIC”, Cluj-Napoca